ВЕСТНИК ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



№ 24 (228), декабрь 2002 г.



Редакция «ЗОЖ» и художница Людмила Киселева желают всем здоровья и счастья.

Цитата дня

«ЗОЖ» — соединитель душ и сердец. Вот ведь подарок судьбы — на седьмом десятке лет встретила родственную душу».

Письмо Людмилы Александровны Кокоткиной читайте на 6-й стр.

Колонка редактора

ДО ВСТРЕЧИ В 2003-м

Ну, вот и все — год завершен! Мы выполнили все, что обещали читателям. У вас 24 номера, у нас – куча сомнений: все ли делали правильно. Одна читательница, например, покритиковала нас за жировую диету Квасневского – не для пенсионеров – и за интервью с Иванченко об Эммануиле Ревиче – что до его методов российским читателям? Честно говоря, я и сам сомневаюсь: нужны ли «ЗОЖ» такие материалы? Хотя с познавательной точки зрения...

Впрочем, что это я?.. С Новым годом, друзья, с Новым годом! Счастья вам и здоровья! Правда, тут уж сколько получится.

Спасибо всем, кто читал нас в 2002-м и сохранил приверженность к «ЗОЖ» на 2003-й. Ну, а тем, кто решил расстаться с нами по той причине, что покупать газету в розничной торговле немного дешевле, подумайте. Ваша поддержка – именно посредством подписки – нам очень нужна. Очень!

Два слова о номере. Мы решили отдать дань памяти Николая Михайловича Амосова и открыть газету моим интервью с ним, которое было опубликовано в «Советском спорте» аж 13 декабря 1981 года. Прошу вас, прочитайте, хотя кто-то, наверное, скажет: «Опять беллетристика! Лучше бы лишний рецептик подкинули».

Еще раз всех – с Новым годом, хорошего настроения и до встречи в 2003-м!

Анатолий КОРШУНОВ.

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

В свое время мне дважды – в 1981 и в 1987 годах — удалось взять для газеты «Советский спорт» интервью у Николая Михайловича Амосова. Именно удалось, ибо выдающийся хирург, ученый, мыслитель не любил тратить время на беседы с журналистами.

И вот Амосова не стало. Не хочу и не могу произносить пустые слова по поводу потери. Помню, он мне говорил, что наследственность у него плохая: большинство близких покинули этот мир отнюдь не старыми людьми. Амосов же прожил 89 лет! И все это благодаря той системе нагрузок и тому режиму, которым он подчинил свою жизнь. И конечно же, творчеству. Амосов проводил невероятные операции, спасая людей, он увлекался кибернетикой и писал книги, которые, выйдя из печати, становились бестселлерами.

Предлагаю читателям интервью с Николаем Михайловичем, взятое еще в 1981 году. С тех пор прошло 20 лет, но материал остается актуальным и по сей день.

Анатолий КОРШУНОВ.

РАЗГОВОР СОСТОЯЛСЯ 20 ЛЕТ НАЗАД, НО СЕГОДНЯ ОН АКТУАЛЕН

— Николай Михайлович, авторы писем, поступающих в адрес КЛБ («Клуба любителей бега»), часто высказывают мнение относительно книги «Раздумья о здоровье». Одни безоговорочно разделяют ваши взгляды, другие относятся к ним настороженно. Эти последние рассуждают примерно так: «Амосов исповедует воздержание на грани аскетизма, большие физические нагрузки... Мы же хотим жить весело, легко, полнокровной жизнью — черпать в ней удовольствия, а не изнурять себя тренировками да диетами»... Что бы вы ответили своим оппонентам?

— То, что они жестоко заблуждаются. Я вовсе не сторонник крайностей. Досадно, что мои взгляды на здоровый образ жизни подчас истолковываются неверно. Точно так же заблуждаются и те, кто противопоставляет физическую культуру удовольствиям. Тема эта серьезная, почти философская.

Мешает ли бег трусцой, вообще любой род физической культуры, подчинение определенному режиму весело и счастливо жить, получать максимум удовольствия? Да, конечно же, нет... Всякая расслабленность ведет к детренированности, а детренированность сопровождается болезнями. Болезни сами делают нас несчастными. Это элементарно.

Более того, детренированность в данном случае — понятие широкое. Если человек не может заставить себя заниматься физкультурой, детренированности подвергаются не только мышцы, но и воля. Такой человек, как правило, уже не в состоянии выполнять напряженную работу, замахнуться на что-то большое и стоящее в жизни.

Умеренная физкультура, подчеркиваю — умеренная, умеренный режим укрепляют мышцы, волю, несут здоровье, исключают болезни. Все вместе это помогает человеку достичь в жизни успеха, цели... Таким образом, любые ограничивающие режимы (а бег трусцой — это ведь тоже ограничивающий режим) делают нас сильнее морально и физически, а стало быть, и счастливее.

— Определяя свое отношение к нагрузкам и режиму, вы несколько раз подчеркнули, что они должны быть умеренными. Согласитесь, это понятие весьма абстрактное. О какой все же умеренности идет речь?

— Ну, например, если бегать ежедневно по 20-25 километров, затрачивая на тренировку 3 часа, то это, наверное, крайность. Жаль свободного времени, да и совершенно не нужно столько бегать. Я противник подобных экспериментов, особенно для пожилых людей. Дело в том, что большие нагрузки вызывают в организме и усиленный обмен веществ. Химические реакции в клетках протекают интенсивнее. В результате больше откладывается шлаков, организм преждевременно изнашивается.

Собственно, какую главную цель преследуют тренировки? Создать резервы сил, которые помогут человеку переносить физические и нервные нагрузки, связанные с повседневной деятельностью, бороться с болезнями. Значит, следует говорить об оптимальном тренировочном режиме.

Кстати, это касается всех сторон режима вообще. Совершенно, например, не нужно современному человеку нагонять пудовые бицепсы. Как и совершенно не нужно «садиться» только на сырую морковь и капусту. Ведь никто еще не доказал, что сыроеды и прочие адепты всевозможных крайностей живут дольше простых смертных, употребляющих, простите, котлеты.

— Но можно дать какие-то общие рекомендации, касающиеся подобного режима?

— Прежде всего, режим не может быть одинаков для всех. Люди очень разные — по полу, по возрасту, по физическому состоянию, по способности адаптироваться к нагрузкам... Поэтому каждый человек, используя общие рекомендации, должен искать свой собственный оптимальный режим жизни. С другой стороны, помня о великой способности организма приспосабливаться, мы вправе говорить об общепринятых нормах, в том числе и в области физических нагрузок.

Теперь что и как делать. Я выделяю такое понятие, как физкультура общеукрепляющая — для сердца, легких, почек, печени — для всего. И здесь совсем не важно, чем именно вы займетесь – станете бегать, ходить на лыжах, плавать, ездить на велосипеде, грести... Главное — получить нагрузку, которая точно дозируется степенью учащения пульса.

Проверьте, и вы убедитесь в том, что большинство людей не знает частоты своего пульса в состоянии покоя. А между тем это важнейший показатель. Если у мужчины пульс 60 ударов в минуту — это хорошо, 70 — уже плоховато, 50 — отлично. Лично у меня — 52 (у женщин частота пульса чуть выше, чем у мужчин). По мере тренированности пульс будет урежаться. Если прежде он был высок, хорошо спустить его до 60, еще лучше — до 50. А вот ниже и не надо....

Насколько же должен учащаться пульс в тренировке? У людей молодых и среднего возраста, да у всех, даже старых, он может учащаться вдвое, но не выше чем до 120 ударов в минуту. Для людей среднего возраста и пожилых — подчеркиваю это особо — определенная осторожность нужна. Человек годами ничего не делал — курил, выпивал, наращи-

вал жиры, приобретал недуги и вдруг решил враз избавиться от всех последствий неправильного образа жизни. Очень просто вместо положительного результата прийти к отрицательному.

Еще один очень важный показатель — как скоро после нагрузки приходит пульс в норму. Если сердце хорошее, через минуту частота пульса должна снизиться на треть, через пять минут почти достичь нормы. Ну, скажем, может быть на 5-7 ударов выше. А вот если прошло 15 минут, 20, а пульс все еще выше нормы на 10-15 ударов — это плохо. Причем не имеет значения — молодой человек или старый. Сердце у последнего, даже 70-летнего, может быть ничуть не хуже. Просто молодой может достичь хорошей физической формы за две недели, а старому потребуется три месяца.

тридцати лет, а уж с сорока точно, без гимнастики не обойтись. Особенно для позвоночника. Подвижность его исключительно важна. Скажем, у человека какой-нибудь спондилез. Он жалуется: мол, болит позвоночник. А на самом деле все гораздо хуже, ибо с заболеванием позвоночника подчас связаны и заболевания важнейших внутренних органов — все они в какой-то степени находятся под контролем нервов, исходящих от спинного мозга. Поэтому гимнастика для позвоночника, да и для суставов, очень нужна. Это всякие наклоны, перегибания, повороты тела... Чем старше человек, тем большее число раз повторяется каждое упражнение — 30, 50, 100 раз, а если какой-то сустав болит, то и 200-300. Я лично выполняю комплекс, состоящий из десяти упражнений. Каждое повторяю

пять килограммов веса не смертельны. Но чем далее я смотрю, тем более убеждаюсь: с возрастом человек должен избавляться от лишних килограммов, Отсюда лучший показатель здоровья — жировая складка на животе. Она должна быть сантиметр — не больше. Полсантиметра — еще лучше.

— Что ж, вопросы питания всегда интересовали наших читателей. Судя по письмам, среди них есть и сыроеды, и вегетарианцы, и приверженцы голоданий... Что предлагаете вы?

— Прежде всего нормально есть. Не думать, скажем, о вегетарианстве или о том, что некоторые продукты якобы несовместимы. Поверьте мне, несовместимость продуктов отражается только на дискомфорте в желудке и более ни на чем. И опять же, если чело-

ДАЖЕ БОЛЕЕ, ЧЕМ ТОГДА

Итак, мы имеем уже три показателя: пульс в состоянии покоя, в состоянии работы и после нее. Остается последний — как долго должен находиться пульс на отметке 120 ударов? 20 минут в день такой работы вполне достаточно. Однако если вы хотите добиться большего тренировочного эффекта и «спустить» пульс до тех самых 50 ударов, время нагрузки при пульсе 120 ударов в минуту должно превышать минимальную норму примерно вдвое, то есть 40 минут.

Это общеукрепляющая нагрузка, и как добывать ее — безразлично...

— Но бег, вероятно, в данном случае — лучшее средство?

— Вот все вы — бег, бег... Это нереалистичный подход — требовать, чтобы все люди бегали. Нам важно, чтобы они были здоровыми. Для этого достаточно, как я сказал, 20 минут в день удерживать пульс на отметке 120 ударов. Лучше 40 минут. Бег, конечно, прекрасное средство, но можно воспользоваться даже гимнастикой, хотя достичь желаемого эффекта здесь гораздо труднее.

Кстати, гимнастика сама по себе необходима. Начиная с

по 100 раз, а перегибания туловища, сидя на стуле, 150 раз. На все это — примерно 1000 движений — уходит 12 минут. Очень редко, но все же пользуюсь 10-килограммовыми гантелями — выполняю с ними одно упражнение: тяга гантелей вдоль туловища к подмышкам с наклонами влево — вправо. И тоже 100 повторений.

Вот, собственно, и вся несложная арифметика здоровья: общеукрепляющая нагрузка — ежедневная тренировка в течение 20-40 минут при пульсе 120 ударов в минуту и специальная гимнастика для позвоночника и суставов.

— Действительно, просто. Но почему же мы тогда постоянно убеждаем читателей в том, что борьба за здоровье — это нелегкий труд, что только одной, скажем, гимнастики по радио или телевидению здесь мало?

— А вы правильно убеждаете. Физкультура, о которой я говорил, — это лишь полдела. Не менее важно и рациональное питание, предусматривающее ограничение в еде, в калориях. Нужно, чтобы человек был относительно худой. Конечно, какие-нибудь лишние

век молод, занимается спортом или работает физически, подтянут — ну что ему думать о каких-то лишних килограммах! А вот когда вам за сорок и жировая складка на животе гораздо толще желаемой, да еще работа, как говорят, сидячая – вот тут здоровье ваше может оказаться в опасности, значит, для профилактики нужны физкультура и, увы, ограничения в еде.

Пища должна быть малокалорийной. Стало быть, в первую очередь необходимо максимально ограничить потребление жиров. Всех видов без исключения. Что такого, казалось бы, съесть 100 граммов сала? Ерунда — проглотишь и не заметишь. А на самом-то деле это 900 калорий! Почти половина суточного рациона. Точно так же следует ограничить потребление всего мучного, сладкого... Вот мы постепенно и подходим к тому, что людям среднего, а тем более пожилого возраста нужно включать в рацион побольше растительной пищи и лучше — сырой, хотя еще раз подчеркиваю — я не сторонник сыроедения.

Можно ли при этом есть мясо? Так ли уж оно вредно для пожилых людей? Нет, не вредно. Но много его не требуется. Мясо, яйца, молоко, другие продукты животного происхождения содержат необходимые для человека аминокислоты, и скажите, пожалуйста, зачем мучить организм, заставляя его добывать аминокислоты из громадного количества сырой брюквы, если их можно получить в готовом виде из небольшого куска отварного мяса?.. Ну, а когда, в какой последовательности — не так уж важно. Но обязательно, если вы намерены сохранить свой вес или тем более похудеть, приход калорий не должен превышать расход. Это железное правило.

Таковы первые две стороны здорового образа жизни. Третья — закаливание. Необходимо закаливаться. Я, правда, не морж, но как можно дольше стараюсь бегать в одной легкой рубашке.

— Но вы не против моржевания?

— Ни в коем случае. По-моему, это очень хорошее дело. Кстати, вот что здесь интересно — взаимозаменяемость или частичная заменяемость компонентов здоровья. Наверное, вы можете только тренироваться и оставаться здоровым. Или только придерживаться строгого режима питания. Или отдавать предпочтение только моржеванию... Но, конечно, лучше, когда присутствуют все три компонента. Тем более что существует и четвертый — психологический покой. К сожалению, жизнь — и профессиональная, и семейная, и социальная — такова, что, хотим мы того или нет, доставляет нам неприятности. В таких случаях я даю лишь один совет: не экономьте хотя бы на сне. Спать, я считаю, нужно 7-8 часов, и не меньше. Абсолютно не правы те, кто утверждает, что достаточно на сон четырех-пяти часов. Привыкнуть к такому режиму можно, но впоследствии все это скажется на здоровье.

— Коли зашел разговор, может быть, вы остановитесь поподробнее на своем режиме жизни?

— Никакого особого режима нет. Утром я бегаю до трех километров и делаю свою гимнастику. На все это уходит примерно 40 минут. Плюс ежедневно я до пяти километ-

ров быстро хожу. Именно быстро. В дни операции (два раза в неделю) я еще по 8 часов стою у операционного стола. В общем, у меня достаточно большая физическая нагрузка, и я могу поэтому позволить себе нормально есть. Утром я, как правило, съедаю большую чашку салата с минимумом постного масла, ложек десять каши или два яйца, или сырники, выпиваю чашку кофе с молоком. В дни операций не обедаю. Зато вечером сразу же и обедаю, и ужинаю. В обычные дни у меня обычный обед: немного супа, немного второго, чашка чая. Пить надо много. Я выпиваю 2-2,5 литра воды в день. На ужин я позволяю себе съесть кусок хлеба с сыром или колбасой. Хлеб для меня удовольствие. Не могу сказать, что я целый день насыщенно сыт. Но я не голоден. Иногда же вечерами бываю просто сыт.

— Давайте вернемся к бегу. Как, например, следует относиться к многочисленным письменным свидетельствам чудесных исцелений благодаря занятиям трусцой?

— Верить! У меня тоже много подобных писем. Они написаны очень достоверно, и я верю в целительную силу бега. Заявляю как врач: занимаясь оздоровительным бегом, можно избавиться от многих болезней. В сочетании, конечно, с рациональным питанием. Я не могу точно сказать, в чем здесь секрет: «повинен» ли в исцелениях именно бег или главное значение имеет общее укрепляющее воздействие занятий, или та самая тряска, о которой так верно писал академик Микулин. В этом плане, вероятно, полезен и бег на месте.

— Николай Михайлович, все говорят о том, что к здоровому образу жизни в наше время приобщается все больше людей. Однако число их в процентном отношении к населению страны все еще остается незначительным. Почему все-таки бег, вообще те нормы здорового образа жизни, о которых вы говорили, не вошли в быт каждой семьи или, по крайней мере, в быт тех людей, кому это необходимо?

— Я остановлюсь на главной причине. Это отношение к бегу, к оптимальным физическим нагрузкам нашей медицины. Увы, оно явно оборонительное, основанное на тезисе: «как бы чего не вышло». То есть на словах все врачи за физкультуру, но за физкультуру невысоких, совершенно бесполезных нагрузок.

Мы достигли значительных успехов в лечении болезней. Но вот парадокс: чем больше мы лечим, тем больше люди болеют. Дело в том, что задачи медицины сводятся не только к тому, чтобы не дать человеку умереть от болезней, но и к тому, чтобы восстановить его трудоспособность, повысить тренированность, создать в организме тот резерв сил, который поможет бывшему пациенту в дальнейшем успешно бороться с недугами. Все это называется реабилитацией. К сожалению, служба эта у нас до сих пор что-то вроде бантика на общественных началах.

Не стану вдаваться в подробности — это большая и сложная тема. Но раз нет на должной высоте реабилитации — значит, нет и слоя врачей, способных разбираться в тех вопросах, о которых мы говорили. Нет врачей — нет науки. Круг замкнулся. Это, между прочим, причина всех бед нашей физкультуры. Поэтому не получают должной физической нагрузки дети в детских садах, в школах... Скажите мне, какой преподаватель предлагает школьникам замерять во время занятий пульс? Нет таких преподавателей. И в течение 45 минут школьники на уроках физкультуры больше бездельничают, нежели тренируются. Еще хуже обстоит дело в высших учебных заведениях... Между тем принципы здорового образа жизни, принципы оптимальных физических нагрузок человек должен усваивать как элементы культуры, в худшем случае со школьной скамьи, в лучшем еще раньше — в семье, в детском саду... Я верю в то, что так будет. Должно быть.

Фото Льва Шерстенникова.

ПОМОГАЙТЕ ДРУГИМ, И ВАМ ВОЗДАСТСЯ

Перечитывая «ЗОЖ», всегда находишь что-то новенькое на этот день. Вот и мне понравилось наставление в первом номере за 2002 год – я его недавно перечитывала: «Не лежите, если можете сидеть. Не сидите, если можете стоять, не стойте, если можете идти, не идите, если способны бежать». А ведь это действительно так. В моей жизни был случай, когда я оказалась прикована к постели. Измучилась! И в какой-то момент сказала себе: «Нет — болезни! Встань и иди!» Не поверите, но болезнь отступила. Может, это неразумно, но порой человек делает такие неразумности, что они идут во благо. Вот и я, будучи в таком состоянии, когда боли пронзают все тело, когда не можешь самостоятельно поворачиваться, когда плачешь даже от моргания глазами, не захотела быть «лежачкой». Скатилась с кровати на пол. Превозмогая все, встала и полезла в погреб перебирать картофель. Было ужасно, но я, сидя в погребе, со слезами на глазах заставляла мышцы двигаться. Вылезти сама я оказалась не в силах, муж и сын помогли. Но выздоровление пошло, и уже со следующего дня мне становилось все лучше и лучше.

У каждого человека поразному идет оздоровление — в зависимости от характера, его духовного, душевного и физического состояния. Одна травка одному подходит, а другому: «Извините, я не ваша!». Так не отчаиваться надо, а искать свое, что заложено в вашем генотипе. Вот, к примеру, история моей семьи. Я родилась на Урале очень больным ребенком – у мамы был туберкулез легких. Фельдшер в поселке дала мне всего один год жизни. Сегодня мне 49, и я благодарна Богу за все Его милости ко мне и моей семье. Быть больным – ужасно. Мы вкладываем огромные средства в аптеки, а результатов почти нет. Бежим к бабкам, блуждаем в тумане в поисках спасительной тропинки, частенько проваливаемся в трясину. Но ведь есть же выход! Всегда! А где? Вот, добрые люди протягивают бескорыстно руку помощи.

Не получив пользы от медицины, мы повернулись к народным средствам. Но в первую очередь откликнулись на зов Божий. И когда перешагнули этот порог, то все стало восприниматься иначе. А дальше – изменили свое питание, зарядка, посильный физический труд. А еще заметили, что болезнь боится радости. От того, как я реагирую на болезнь, получаю и результат.

Может быть, парадокс, но это так. Если встречаю недуги со вздохами, то болезнь протекает тяжело и долго. А если встречаю спокойно и даже с улыбкой, то все проходит легко и быстро.

Со временем в дом пришел покой, а травы плюс мед, с Божьего благословения, сделали свое оздоровительное дело. И еще заметила: если человек подходит к лечению с сомнением, то ничего доброго и не получит. Поэтому всякое начало должно быть с верой. Нельзя, войдя в воду, не замочить ноги. Научитесь радоваться даже в горе, тогда все вам пойдет во благо. Разве вы не замечали, что люди тогда болеют меньше, когда помогают другим, когда в их жизни (даже если они в горе) присутствует свет. Помогайте, чем можете, другим – и за это вам воздастся!

Адрес: Лосевой Людмиле, 182100, Псковская область, г. Великие Луки, ул. Прудная, д. 12.

ПОНЯТЬ И ПРОСТИТЬ

Здравствуйте, редактор и все, кто создает вестник «ЗОЖ»! Пишет вам, наверное, забытая уже Эмма Городниченко — «Белая Ворона». Знакома с «ЗОЖ» не 10, а уже 15 лет. Еще со времен «Советского спорта» и клуба «БВ». И сегодня газета жить помогает на 100% — это проверено.

Когда я сильно болела, врачи сказали прямо и жестко: «Лучше не будет!» Хоть бери петлю и вешайся. Тут-то и появился в моей жизни «ЗОЖ». Более пяти лет шел поиск — как и чем поднять себя. Прошла все и вся вместе с вами.

Со мной в поиске были и мои дети. С женами двоих сыновей ходим в сауну. Младший овладел в совершенстве массажем. Раздельная пища в семье – закон. Спиртного, естественно, и табака в доме нет. Теперь нас в семье 10 человек: детей, внуков с правнучкой. В отношениях царят юмор, философский подход к отрицательному и любым поступкам — своим и окружающих. Главное – понять и простить. Но самое важное – ежедневно нести добро людям.

Дети живут в атмосфере добра, задумываются: «А полезен ли я людям?» Оба внука прошли Чечню: один отслужил, второму еще 9 месяцев служить...

И когда это кончится?! Как-то по телевизору обнародовали список погибших в теракте — 116 фамилий. У меня чуть сердце не разорвалось: а вдруг есть и мой? Вот эту кровиночку (он родился 1,700 кг) вырастить, воспитать и отдать на растерзание!

Дети здоровы физически и духовно, жена для них (и вообще женщины) святое. Младший выбрал такую профессию, что работает по вызову, а пока работает, смотрит, кому что нужно — гвоздь вбить, искупать парализованного, массаж сделать (овладел им в совершенстве), может, и в магазин сходить. Внучка — мастер спорта по художественной гимнастике, бронзовый призер чемпионата мира по самбо. Не подумайте, что хвастаюсь, нет — это плоды «ЗОЖ», это отчет о пройденном пути и призыв: все делайте с детьми вместе.

Несколько месяцев назад меня обворовали. Дома был муж, перенесший инсульт. Он не мог ни позвать на помощь, ни вызвать милицию... Бандиты его еще и избили так, что совсем парализовало...

Когда-то я получала письма из тюрем. Переписывалась с заключенными, поддерживала их, помогала. Потом они ко мне приезжали, благодарили. Раньше у воров был закон: у больного, бедного, старого – не воруй. Теперь и этого закона нет.

Осталась голая – все забрали. А ведь это были вещи, с которыми у меня связаны лучшие воспоминания, вещи, которые мне дарили дети, внуки. И тем не менее воров простила: голые приходим, голые уходим. Расстроилась главным образом из-за мужа.

Кстати, о муже. Провела 2 курса лечения перекисью водорода. Результат: ходит, ногу отпустило, рука еще плохо работает правая, но улучшился аппетит. Стал выходить на улицу, заметно улучшилось настроение и ориентация.

А теперь вот о чем... Помните ли вы статью в «Советском спорте» «Пишите друг другу письма»? – «...*Думаю об удивительном свойстве переписки* – *сохраняться в памяти, в душе, во времени!*»

Сохранились в памяти друзья по клубу «БВ»: Белкин, Орлова, Орехов, Лазаревич, Крученок, Сергеев, Тихомиров, Минькоелян, Душинец, Тыртый, Белаш, Лидия Гуц, Финкина, Адамский, Поморцев, Емельянов, Диченко, Загородняя... И еще бывшие заключенные. Кем стали, как здоровье? Остались ли верны «ЗОЖ»?

Еще раз повторяю: мое письмо – это скорее отчет о результатах вашей работы. В пользе ее не сомневайтесь. Вы — воспитатели, наставники, помощники. Привет всем Белым Воронам! Может, кто из них и отзовется?

Адрес: Городниченко Эмме Алексеевне, 347340, Ростовская обл., г.Волгодонск, ул. Степная, д.157, кв. 11.

«ЗОЖ»: Гм... Все не так просто, как кажется. Понять еще можно, но простить?.. Того, кто случайно оступился, ошибся, неумышленно обидел. В этих случаях прощение, конечно же, облегчает душу пострадавшего. Но простить злоумышленников: воров, бандитов, аферистов — не слишком ли многих и многое мы прощаем? И не потому ли, что прощаем, так плохо живем?

Нам кажется, читатели могли бы порассуждать на эту тему.

КОЕ-ЧТО О «НИШЕ» И «МУСОРЕ»

Обидно за А. Пескарева, написавшего в адрес «ЗОЖ»: «Ниша найдена, но мусора хватает» (№ 15 (219) за 2002 г.). Хочу сказать, что стихи просто так не сочинить: они получаются у даровитых людей, мысли которых чувствуют музыку стихов.

Трудно жить без поэзии, она не только успокаивает душу, но иногда играет в жизни немаловажную роль. А теперь — история в «нишу для мусора»!

Лермонтова любила всегда. Со школьных строчек о любви поэта к Кавказу. Читая его стихи, ощущала прохладную свежесть ущелий, шум водопадов, неприступную надменность гор. Удивительно — русскому поэту так любить и воспевать Кавказ! И, удивленная необычным выбором, незаметно, в душевном порыве выучила наизусть «Мцыри». Разбуди меня в три часа ночи, назови только строку — прочту дальше без запинки. Это была моя маленькая тайна, к которой прибегала в трудные минуты девичьего расстройства и, как молитву, читала в слезах и заклинаниях любимые строчки, от которых веяло таким величием, что стыдно было за мелкие обиды.

В студенчестве всегда была обязательная «отработка» в колхозах. В одну из таких поездок в холодную дождливую осень копали мы картошку в далеком совхозе. Дождь лил непрерывно и нудно, а мы прозябали в неприхотливом вагончике, где был только стол да высокие длинные «нары» для спанья. Там мы, кутаясь в суконные одеяла, дрожали от холода, неизвестности и ожидания наших ребят, отправившихся в «центр» добиваться разрешения для выезда. Мало того, что погода была сырая, желудки пустые, да еще ходили страшные слухи о сбежавших преступниках.

Как-то вечером мы, семь девчат, страдая от холода, шутили, «травили» анекдоты, а потом в страшных фантазиях нагнали на себя страху: а вдруг придут, вот как нагрянут... И нагрянули. Трое.

Начались разговоры, заигрывания. Мы только отшучивались, но, когда они стали «распускать руки», дали отпор. Ушли. Не успели мы с легкостью вздохнуть, как они вернулись, вооруженные веревками, палками, ножами, с собакой... Хозяевами уселись за стол, разложив орудия пыток... Нас, находящихся почти в полуобморочном состоянии, била дрожь, мы только сильнее жались друг к другу.

Как во сне, на ватных ногах встаю, накинув на плечи черное одеяло (в образе монаха), и начинаю читать:

Немного лет тому назад,
Там, где, сливаяся,
шумят,
Обнявшись,
будто две сестры,
Струи Арагвы и Куры,
Был монастырь...

Спасительные строчки бились в жуткой тишине,

успокоительным бальзамом охлаждая одурманенные беспричинной местью разгоряченные головы. Напев стиха сглаживал угрюмость лбов, глаза становились добрее. Уже можно было взглядом гипнотизировать собаку: «Ну, родная, уходи, вон щель в дверях, будь умницей» — и когда она выскользнула, я двинулась дальше смелее:

Держа кувшин
над головой,
Грузинка узкою тропой
Сходила к берегу...

Монашеские и мои слезы текли по щекам, рукам, одеялу. Мы вместе страдали, мечтали о свободе, родном доме, а умирая, просили:

И, верь,
тебе не долго ждать,
Ты перенесть меня вели
В наш сад, в то место,
где цвели
Акаций белых два
куста...
Трава меж ними так
густа,
И свежий воздух
так душист,
И так прозрачно-
золотист
Играющий на солнце
лист!

Тяжелая участь монаха парализовала нас всех, и жалость невидимым покровом сострадания объяла сердца сидящих... Тишину нарушил шепот: «Девчонки, не бойтесь, вас никто не тронет!» — и ушли, осторожно закрыв дверь.

Адрес: Лазаревой Л.Н., 692800, Приморский край, г. Артем, ул. Ватутина, д. 6/1, кв. 21, а/я 45.

МЕНЯ ТЯНЕТ К ЖИЗНИ

Я родился в 1919 году. Когда мне было шесть лет, сильно простыл зимой, и у меня так болели ноги (ревматизм), что не мог ходить. Жили мы тогда в деревне. Обращались в больницу, к знахаркам, но с каждым днем мне становилось все хуже. Соседка порекомендовала родителям лечить ревматизм русской печкой.

Каждый день, готовясь к лечению, подбирали березовые дрова, топили печь. Утром готовили для семьи пищу, а вечером уже в остывшую печь сажали меня. Температура в печи была такая, чтоб можно было терпеть. Подкладывали подстилку на дно печки, отец брал меня на руки и помогал забираться в печь. Мама со свечкой сидела около меня 40-50 минут, до тех пор, пока хорошо не пропотею. Потом отец переносил меня на печку, где в тепле я ночевал. Через 25 дней мне стало легче, а через полтора месяца пошел своими ногами.

В двадцать лет ушел служить в армию и своими ножками прошагал пол-Европы. С боями прошел Украину, Молдавию, Румынию, Болгарию, Югославию, Венгрию, Чехословакию, Австрию, и на границе с Германией наши войска встретились с американскими.

Перенес три операции после ранения, контузии и по поводу аденомы предстательной железы. В 40 лет окончил университет. Работал в институте.

Меня тянет к жизни – бурные потоки будничных дней. И я еще надеюсь, что судьба меня не оставит.

Сейчас включил в свой режим «ходьбу на ягодицах». Это помогает от болей в пояснице, улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, спасает от гипертонии. В благодарность профессору И.П. Неумывакину написал куплеты:

Вроде странно
и потешно
«Ходить на ягодицах»
в моих годах,
Зато решается успешно
Болезненный синдром
в разных местах.

Мое мнение по поводу критики вестника. Неплохо, что находятся люди, которые критикуют. Критика – это движущая сила. Если критикуют, значит, люди участвуют в нашем движении, высказывая свои мнения, соображения.

Чтобы не засохнуть душой и телом в сложной повседневной суете, пишу стихи – вроде, занимаюсь делом.

От всей души благодарю коллектив вестника «ЗОЖ» за то, что он есть, живет, мужает, укрепляется и является лучом света и надеждой для многих, страдающих от болезней.

Адрес: Смирнову Виктору Яковлевичу, 443111, Самарская обл., г. Самара, Московское шоссе, д. 119, кв. 12.

ПОДАРОК СУДЬБЫ

Здравствуй, **О**чень **Ж**изнеутверждающая газета – живой, близкий друг, от встречи с которым испытываешь радость, надежду (а вдруг и про свою болячку что-либо прочту), чувство близости неунывающих людей. Читаешь «ЗОЖ» и, кажется, общаешься с настоящими, отзывчивыми, добрыми людьми.

Разве могу забыть Раису Ивановну Чередникову из города Шахты Ростовской области? Я увидела ее адрес в газете, написала и попросила узнать, если не затруднит, что с моим внуком-солдатом. Он был в этом городе, ждал отправки в Чечню, а письма задерживались. И что же! Эта добрая женщина не только нашла внука, но и отнесла ему кучу гостинцев накануне отправки, да еще ответила мне письмом.

Пусть этим людям всегда светит солнце и сопутствует удача! Но самым неожиданным был подарок, который преподнес мне «ЗОЖ» №14 за прошлый год. Прочла заметку В. В. Кирилловой «Давайте лечить себя досугом» о ее увлечении – лепке из теста. Я тоже люблю всевозможные поделки, сама шью, вяжу, вышиваю, интересуюсь флористикой. Написала ей. И вот уже год, как летят письма из Омска в Москву и обратно. Да что там письма! Бандероли и посылки! Мы с Верой стали подругами, у нас так много общего, а главное – обе любим рукодельничать. Письма пишем на 5-7 страницах обо всем – о книгах, фильмах, внуках – обо всех своих делах. Интересно обеим.

Хоть и отдала я 40 лет воспитанию детей, но на учительскую пенсию не попутешествуешь. Между тем недавно сыновья подарили мне поездку в Москву. А в Москве немало родственников, внуки. Теперь еще и радость встречи с Верой, ставшей мне сестрой. Квартира Веры – настоящий музей. Эта неугомонная женщина освоила еще и изготовление картин с помощью семян.

Быстро летели дни свидания, но мы успели очень многое. Выставки Шилова и церковного шитья, Храм Христа-Спасителя, концерты в Сокольниках, салон Галины Преображенской. Прогулки, разговоры, лепка до утра.

Словом, да здравствует «ЗОЖ» — соединитель душ и сердец. Вот ведь подарок судьбы – на седьмом десятке лет встретила родственную душу. А когда руки заняты делом, недуги как-то уходят на второй план. Что года? Ерунда, ведь не в возрасте дело, правда? Так что давайте искать друзей с помощью нашей газеты «ЗОЖ»!

Адрес: Кокоткиной Людмиле Александровне, Омск, ул. 6-я Ленинградская, д. 40.

ПРОТИВ СТРЕССА — МОЛИТВА

Бывает состояние: человек горестно задумается о ком-то из отсутствующих близких, и причины для беспокойства как будто бы есть. Сразу же мысль –

словно молодой конь, почувствовав ослабнувшие поводья, мчится и куда только не занесет незадачливого седока. Контроль потерян. В воображении возникают картины возможной, виртуальной действительности — одна другой хуже, человек волей-неволей уже начинает им доверять, дело идет к стрессу, укорачивающему жизнь...

Зашел ко мне недавно мой старый товарищ, поинтересовался: что читаю? Протянул ему книгу философа Юма (XVIII век) «О человеческой природе». Просмотрев внимательно книжку, приятель помолчал, затем промолвил: «Актуальную мысль нашел у Юма, послушай: «Ничто так не опасно для разума, как полет воображения... Люди с пылким воображением могут быть сравнены в данном отношении с теми ангелами, о которых Писание говорит, что они закрывают свои очи собственными крыльями» (Давид Юм. «О человеческой природе», с. 179, Санкт-Петербург, «Азбука», 2001).

А ведь и со мной только вчера случилось нечто подобное, разыгралось воображение, возник крик души. Ну, думаю, дальше некуда... К счастью, вспомнил, что в Православном отрывном календаре – он всегда лежит на моем рабочем столе, меняясь год от года, — ранее увидел на одном из листочков броский заголовок – «Молитва Оптинских старцев», заметил закладкой — вникнуть на досуге. Быстро взял календарь, читаю. Крик души, — представь себе, — мягко трансформировался в искреннюю чистоту слов, обращенных к Богу: *«Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день».*

Первую строку воспринял буквально, адекватно, даже не почувствовав могучего воздействия информационной энергетики вдохновенных слов Молитвы, заполнивших душу, — невозмутимое спокойствие молниеносно овладело всем существом; абсолютно ненужным и ничтожным промелькнул в сознании недавний «полет воображения». А затем — как на подготовленную почву — на мою душу пошли ложиться зерна — дивные слова Молитвы.

Дай мне всецело
предаться воле Твоей Святой.
На всякий час сего дня
Во всем наставь и поддержи меня.
Какие бы я ни получил
известия в течение дня,
Научи меня принять их
со спокойной душой
и твердым
Убеждением, что на все
Святая Воля Твоя.
Во всех словах и делах
моих
Руководи моими
мыслями и чувствами.
Во всех непредвиденных
случаях
Не дай мне забыть, что
все ниспослано Тобой.
Научи меня прямо
и разумно
Действовать с каждым
членом семьи моей,
Никого не смущая и не
огорчая.
Господи, дай мне силу
перенести
Утомление наступающего
дня и все
События в течение дня.
Руководи моею волею
и научи меня
Молиться, верить,
надеяться, терпеть,
прощать и любить.
Аминь.

Да, — подумалось мне, — это великая действенная Молитва, завещанная нам как духовное наследие Оптинскими мудрецами, к которым прислушивались выдающиеся умы России. Молитва — благо на каждый день, вникать в нее — глубиной разума без отвлечения на суетные мысли.

Ю.Герасимов.
Санкт-Петербург.

ЗДРАВСТВУЙ, ОЗДОРОВЛЕННАЯ ЖИЗНЬ!

В «ЗОЖ» № 18 (222) с.г. напечатано письмо «Даю слово», которое подтолкнуло меня к написанию этой заметки. Я не буду повторяться о пользе обливания холодной водой, об этом написано немало, но вот вопрос: как подавить сопротивление организма к стрессовой ситуации, ведь перепад температур тела и холодной воды составляет 25 + 30⁰ — ужас!

Чтобы подавить этот психологический барьер, необходимо сделать «промежуточную» воду. Для этого нужно приобрести пластмассовое ведро емкостью 5 литров, наполнить его за сутки до обливания водой и поставить на полку. К утру следующего дня температура воды в ведре сравняется с температурой воздуха в комнате и будет 20 + 22⁰ С.

Водную процедуру лучше начинать нагишом с ходьбы на месте в ванне, предварительно налив холодной воды по щиколотку, и сделать 100 шагов. Эта процедура позволяет через подошвы ног настроить весь организм на обливание. Ее желательно выполнять также и вечером.

Затем взять ведро с «промежуточной» водой и облиться с головой. Разница температуры тела и воды 12 + 15⁰ — не страшно! Прежде чем облиться, необходимо воде «вложить» информацию, сказав трижды фразу: «Водичка, Добрая Вода! Забери все болезни у меня!». Говорить надо не механически, а с искренним чувством и желанием избавиться от недомоганий. Организм спокойно принимает это обливание.

Далее наполняем ведро холодной водой из-под крана. Трижды просим воду: «Водичка, Добрая Вода! Забери чужеродную информацию от меня!» (сглаз и порчу) и обливаемся. Организм без особого стресса принимает и эту разность температур.

Далее наливаем еще одно ведро, трижды посылаем воде следующую информацию на добро, мысленно представив образ близкого человека. Например: «Мамуля! Живи 100 лет!» и обливаемся в третий раз. Далее набираем воду для следующего обливания и ставим ведро на полку.

А теперь для тех, у кого «бальзаковский» возраст, кто хочет выглядеть моложе и верит в чудодейственные свойства воды. Для этого до начала обливания необходимо умыться водой из ведра, трижды дав «установку» воде: «Водичка! Добрая Вода! Забери все морщины с моего лица!» и семь раз ополоснуть лицо водой с ладошки из ведра. Вечером, на ночь, процедуру повторить, воду с лица насухо не вытирать.

В сочетании с обливаниями через несколько недель будут поразительные результаты.

Приведу забавный случай, произошедший со мной в Новосибирском метро этим летом. Контролер придрался к моему удостоверению «Ветеран труда», якобы я его позаимствовал у своего отца. Пришлось погримасничать, чтобы поверил, что это я на фотографии.

Всем желаю здоровья, а у кого оно есть — пусть будет еще крепче!

Адрес: Самохину Юрию Григорьевичу, 671701, Бурятия, г. Северобайкальск, ул. Строителей, д. 14, кв.4.

ПОЧЕЧНЫЙ ТЕРРОРИЗМ

Корреспондент газеты «ЗОЖ» присутствовал на большом научном событии в больнице им. С.П.Боткина, где с 1946 г. базируется кафедра урологии Российской медицинской академии последипломного образования (РМАПО). Кандидат медицинских наук доцент кафедры урологии Любовь Александровна СИНЯКОВА защищала докторскую диссертацию, посвященную острому пиелонефриту. Естественно, что и разговор наш пошел об этом воспалительном заболевании почек.

«ЗОЖ»: Тема вашей диссертации нам представляется весьма актуальной.

СИНЯКОВА: Ежегодно 1% человечества становится жертвой острого пиелонефрита, так что судите сами, как широко распространен недуг, к тому же и самый частый именно среди почечных заболеваний. Ему подвержены люди всех возрастов, правда, женщины в 5-6 раз чаще, чем мужчины. И еще одна особенность – женщин пиелонефрит настигает в основном в молодости, а мужчин – в пожилом возрасте.

«ЗОЖ»: Не приходилось прежде слышать о таком заболевании. Как это бывает?

СИНЯКОВА: Вот «Скорая помощь» доставила в больницу женщину 60 лет. Она несколько дней терпела боли в пояснице, высокую температуру и озноб. Беседуем. Пациентка разоткровенничалась, сказала, что года три назад пережила тяжелейший стресс, похудела тогда на 15 кг. Но к врачам не обращалась. Примерно за полгода до нашей встречи без всяких видимых причин она стала чувствовать себя плохо – те же боли, температура, озноб. В поликлинике диагностировали пиелонефрит. Лечилась амбулаторно. Теперь у нее аналогичная картина, только боли ощущались с правой стороны.

Так вот, анализируя историю ее жизни, удалось отыскать истоки постигшего женщину двустороннего опущения почек – двустороннего нефроптоза. Он повлек за собой нарушение оттока мочи и приступы острого пиелонефрита.

«ЗОЖ»: Похудение и больница? Как-то не верится в подобную связь вроде бы не имеющих отношения друг к другу факторов.

СИНЯКОВА: Что ж, вот еще пример — свидетельство важности причин, провоцирующих болезнь.

В эндокринологическое отделение больницы положили 22-летнюю девушку. Она страдала сахарным диабетом с десятилетнего возраста, и инсулинотерапия была ей хорошо известна. Но тут в течение трех недель у нее к тому же периодически поднималась температура, возникали ноющие боли в пояснице, а все попытки нормализовать уровень сахара в крови, несмотря на максимальные дозы инсулина, оставались безуспешными.

Причина скрывалась в маленькой ранке на голове. Инфекция из нагноившегося фурункула привела к гнойному поражению правой почки. По экстренным показаниям девушке сделали операцию – ликвидировали три очага воспаления. Почку удалось сохранить, ну, а девушку отправили долечивать у эндокринолога сахарный диабет.

Сопоставьте: тяжелый гнойный процесс, операция и маленькая ранка – вот какова цена инфекции от «выстрела» ничтожного кожного повреждения.

И такая провокация гнойного воспаления почки может возникнуть где угодно. Помнится, ко мне попал молодой человек 21 года. Он был госпитализирован в инфекционное отделение с диагнозом «пищевое отравление». При осмотре в животе прощупывалось опухолевидное образование. Диагноз «аппендицит» хирурги отвергли. Во время обследования выяснилось, что у парня врожденная аномалия – подковообразная почка, сросшаяся из двух. А за месяц до поступления в больницу молодой человек получил рану в лопаточной области, которая нагноилась. В результате произошла инфекция перешейка сросшихся почек, воспаление, гнойник. Хирургическим путем пришлось его вскрыть, дренировать. Больной вскоре выздоровел.

«ЗОЖ»: Значит, острый пиелонефрит можно считать инфекционным заболеванием, где разносчиком заразы служит главным образом кровь?

СИНЯКОВА: Обстоятельства зарождения болезни гораздо сложнее. Возбудителем острого пиелонефрита чаще всего бывают микроорганизмы, которые населяют наш организм. Эти бактерии постоянно обитают в просвете кишечника, на слизистых, коже. Но при определенных неблагоприятных условиях мирные, безобидные микробы превращаются в опасных террористов – возбудителей воспаления почек. Свои удары они наносят при переохлаждении, фурункулезе, кариесе, обострении мочекаменной и гинекологических болезней, сахарном диабете. Случись у человека ангина, тонзиллит — микробы из очага воспаления в носоглотке или, скажем, полости рта при кариесе переселятся и внедрятся в почечную ткань, начав свою разрушительную работу. У беременных женщин нередко мочеточник сдавливается увеличенной маткой, отток мочи затрудняется, приводя к воспалению почек.

Как самостоятельное заболевание острый пиелонефрит встречается редко. Большей частью (в 84 случаях из 100) он развивается на фоне неполадок с мочеполовой системой, вызывающих нарушение оттока мочи – при аденоме предстательной железы, мочекаменной болезни, при осложнениях ряда инфекционных недомоганий (гриппа, воспаления легких и других органов дыхания) или хронических воспалительных недугах женской половой сферы, сахарном диабете.

«ЗОЖ»: А каковы же признаки такой «войны» в организме?

СИНЯКОВА: Как я уже сказала, температура, озноб, боли в пояснице,

симптомы интоксикации – слабость, сухость во рту, частые позывы к мочеиспусканию, тошнота, рвота, отсутствие аппетита, словом, все черты, характерные для любого воспаления.

У детей и пожилых людей острый пиелонефрит чаще всего протекает именно под маской других заболеваний, поэтому диагностика бывает затруднена. А последствия тяжелой гнойной деструктивной формы требуют срочного оперативного вмешательства. Когда агрессивный возбудитель действует на фоне нарушения оттока мочи, разрушение почечной ткани неизбежно. И приходится уже не лечить, а спасать не только почки, но иногда и жизнь человека. Именно поэтому очень важное значение приобретает своевременная диагностика. В ряде случаев заболевание также грозит принять хронический характер, а почечная ткань начнет сморщиваться.

«ЗОЖ»: Ну, а если самому попробовать приостановить этот процесс? Принять, например, жаропонижающие таблетки или антибиотики?

СИНЯКОВА: Это типичная ошибка тех, кто пытается заняться самолечением. К сожалению, острый пиелонефрит не терпит самодеятельности – слишком опасный противник легко подавляет «точечное сопротивление». Это приводит к тому, что заболевание приобретает хронический характер или же вызывает серьезные осложнения, когда приходится спасать не почку, а жизнь больного. Только квалифицированный врач-специалист может быстро локализовать и купировать процесс воспаления, избавив своего подопечного от последующей операции.

Исходя из своей практики, могу сказать, что к нам в больницу с признаками острого воспаления обычно поступают пациенты, которые долгое время не обращались за медицинской помощью или занимались самолечением. При своевременной госпитализации удается сохранить и почки, и жизнь, обойдясь без операции. Однако, чем позже происходит обращение к медицине, тем труднее это сделать.

Наиболее тяжелое положение у больных сахарным диабетом, у которых в 100% случаев происходит его декомпенсация и не удается снизить уровень сахара в крови и моче, если не лечить пиелонефрит. Именно поэтому диабетикам надо быть предельно осторожными и периодически повторять анализ мочи. Зная, какие бактерии есть в организме и какие лекарства могут на них подействовать, можно предотвратить возникновение острого пиелонефрита.

«ЗОЖ»: А какой профилактики следует придерживаться остальным смертным?

СИНЯКОВА: Надо лечить урологические заболевания. А то ведь как обычно происходит, человек избавился от камней и на радостях забывает о необходимости походов к врачу. Однако успокаиваться рано, и наблюдаться у врача следует непременно. Нельзя оставлять без внимания и хронические заболевания. Я уж не говорю об обязательном выявлении и лечении гинекологических заболеваний, особенно инфекционных, передающихся половым путем, например, таких, как хламидиоз. Советую чаще бывать у стоматологов, поскольку кариес – весьма коварный очаг инфекции.

Нередко одним из факторов риска становится хронический цистит. Левомицетин и фурагин, конечно, помогают убрать его симптомы, но процесс-то подспудно продолжается, и чреват он острым пиелонефритом.

У пожилых мужчин на фоне доброкачественной гиперплазии предстательной железы, а проще говоря, аденомы, может возникнуть нарушение оттока мочи. Учащенные ночные выходы в туалет, как и вялая струя мочи, затрудненное мочеиспускание – явное тому доказательство. Не дожидаясь этих событий, рекомендую пенсионерам и всем, кому за 50, не реже одного раза в полгода делать УЗИ предстательной железы и почек. На этом основании врач может решить вопрос о тактике лечения и его эффективности, дабы предотвратить операцию.

«ЗОЖ»: Ну, а после перенесенного острого пиелонефрита можно вздохнуть с облегчением и наконец забыть о визитах к медикам?

СИНЯКОВА: К сожалению, нет. Надо продолжать лечение амбулаторно под наблюдением уролога в поликлинике, периодически повторяя контрольные анализы мочи и УЗИ почек. Кстати, при больнице им. С.П.Боткина имеется консультативная поликлиника, где бесплатный прием ведут специалисты и сотрудники кафедры урологии Российской медицинской академии последипломного образования.

«ЗОЖ»: Не сочтите за обиду, но спасение-то какое-нибудь от хирургов-урологов есть? Или проще всего любому — под нож?

СИНЯКОВА: Такая неизбежность признавалась до последнего времени. Действительно, при остром гнойном пиелонефрите к операции «приговаривали» всех. Сейчас ситуация изменилась кардинально, появились эффективные антибиотики, позволяющие в ряде случаев при своевременном их назначении под наблюдением врача отказаться от операции в критический момент.

Благодаря профилактике и своевременному лечению урологических заболеваний острые воспаления почек теперь возникают гораздо реже. Следовательно, и помощь хирургов больным пиелонефритом требуется меньше. Но главное, мы научились при своевременном вмешательстве медиков помогать больным антибиотиками и внутривенными вливаниями, обходясь без хирургии. Наука не стоит на месте.

«ЗОЖ»: А как насчет фитотерапии?

СИНЯКОВА: На этапе долечивания после выписки из стационара мы рекомендуем прием антибактериальных препаратов чередовать с питьем травяных отваров, которые обладают противовоспалительным и мочегонным действием. Например, толокнянки, брусничного листа, почечного чая, отвара полевого хвоща. Обычно назначается десятидневный курс антибактериальных препаратов, который сменяет двух-трехнедельная фитотерапия.

И мне остается только призвать читателей газеты — проявлять бдительность и почаще беспокоить нас своими сомнениями. Береженого, как говорится, Бог бережет!

Беседу записала Юлия КИРИЛЛОВА.

НАД РОССИЕЙ — ЗИМА

Читателям «ЗОЖ» в смутное для России время повезло, что у них есть такой добрый, внимательный и мудрый друг! Я счастлива, что все эти 10 тяжких лет с тружениками России был «ЗОЖ» — советчик на все случаи жизни.

Да благословит Господь наш «ЗОЖ» на дальнейший подвиг человечности, как благословлял он нас 10 лет!

Мы искренне поздравляем «ЗОЖ» с тем, что за 10 лет он окреп, не сдал позиций человечности, обрел известность не только в России, но и за ее пределами и стал желанным во многих семьях и незаменимым для миллионов сердец.

Благодаря вам мы придерживаемся здорового образа мыслей, чувств и жизни.

Посылаю свои строки:

Все чаще осени
заходят,
Все реже – лето
по душе.
Моей свободе,
как природе,
К зиме готовиться уже.
Все чаще вороны
звереют,
Все реже песня
соловья.
Я ничего уже не сею...
И урожай беру не я.

Адрес: Каменновой Надежде Викторовне, 400122, г. Волгоград, Гумрак, ул. Ленина, 2-15.

«ЗОЖ»: Ах, не новогоднее вы нам письмо прислали, не новогоднее, но от сердца, от души и от правды жизни.

И все же очень хочется верить, что в Новом году вы будете «сеять и урожай свой брать» сами.



НАШЕЙ МАМЕ — 100 ЛЕТ

В сентябре моей маме, Марии Федосеевне Воробьевой, исполнилось 100 лет. Высылаю ее юбилейное фото.

Мама прожила всю свою жизнь в деревне, работала в колхозе, получая копейки, вынесла холод, голод, нужду, пережила военные годы.

Семья у нас большая: пятеро детей. Мне, Ольге Евгеньевне Тимошенко, самой младшей из детей — 63 года. На глазах у мамы выросли тринадцать внуков. Подрастают девятнадцать правнуков и один праправнук. Мы все ее очень любим и желаем ей крепкого здоровья!

Адрес: Михайловой Раисе Евгеньевне, 630066, г. Новосибирск, а/я 131 (для Тимошенко Ольги Евгеньевы).

ВОЛЯ НАРОДА — НАРОДНАЯ ВОЛЯ

Поздравляю вас с юбилеем. Желаю и дальше процветать, быть любимыми и желанными для народа. В вас наша последняя надежда на спасение здоровья и духа. Я выписываю «ЗОЖ» после того, как у моей 14-летней дочери обнаружили камни в желчном пузыре, и соседка посоветовала найти в «ЗОЖ» рецепт для ее лечения. Спасибо вам, в вестнике я нашла рецепты и для дочери, и для своих многочисленных недугов.

Я работала на вредном производстве. Теперь — на пенсии. Главная забота — укрепить свое и дочери здоровье. Недавно пережили смерть мужа и отца. «ЗОЖ» помог вылечиться от последствий этого потрясения. В вестнике ценю честность, порядочность, боль и заботу о нас, простых людях, выживающих из последних сил в это страшное время.

Адрес: Корыстовой Людмиле, 169336, Ухтинский район, п. Водный Коми, ул. Ленина, 16/10.

ВСЕМ ОБЯЗАН СВОЕЙ БАБУШКЕ

Здравствуйте, пишет вам Володя. Моя бабушка очень любит вашу газету и не пропускает ни единого вашего номера. Я тоже читаю вестник, но не часто — не могу долго читать. Мне 14 лет, я инвалид второй группы, потому что у меня бронхиальная астма, а также много разных болезней, перечислять которые не буду.

Мы с бабушкой живем вдвоем. Родители у меня есть. Просто моя мама бросила меня, когда мне было шесть месяцев. А папа, как только мама ушла, начал спиваться, пьет он до сих пор, за это его лишили родительских прав.

Моя милая бабушка взяла меня на попечение. И вот все эти четырнадцать лет она меня растит, оберегает и хранит. Всем, что у меня есть, я обязан своей золотой и ласковой бабушке. У этой героини очень большое сердце. Имя ее: Валентина Петровна Маслова!

Я бы хотел поздравить через нашу газету этого настоящего человека с наступающим Новым годом и пожелать ей счастья в будущем году.

Для счастья нам нужно
не так уж и много,
Всего, что ты хочешь,
добиться нельзя,
У каждого в жизни своя
есть дорога,
А, в сущности, все мы
должны быть друзья!

Адрес: Чистову Вове, 623103, Свердловская обл., г. Первоуральск, п. Динас, ул. 50-летия СССР, д. 18, кв. 85.

КАК ЖЕ ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ...

Сейчас наша дочка Нина почти парализована (диагноз: гепатоцеребральная дистрофия). Ей дали I группу инвалидности. Мы, родители-пенсионеры и ее муж, за ней ухаживаем. Но как нам тяжко смотреть на ее страдания! Как их облегчить? Чем помочь?

У нее прекрасная память. Она пишет стихи с детских лет. Вот ее последнее стихотворение. Общаемся мы с ней по алфавиту: она говорит только отдельные слова. Прошу вас, напечатайте стихи моей дочери — Нины Емельяновой — ей будет очень приятно.

Я знаю, что белой
вороною стала
Давно, но не в этом
беда,
Я просто от жизни всей
этой устала...
За что мне досталась
такая судьба?

Устала от боли, устала
от слез,
От стонов своих и от
ночи без сна.
Как мне бы хотелось
в страну детских грез
Попасть...
Только где же она?

Кто крылья мне даст,
чтобы взмыть,
Как птица, взлететь
в небеса,
Но я уже разучилась
ходить...
Как верить теперь
в чудеса?

Как хочется жить, хоть
нет сил у меня,
Спасения ждать, лишь
надеясь на чудо,
Слава Богу, что рядом
семья и друзья —
Простые, открытые,
честные люди.

Адрес: Щепкиной Вере Андреевне, 416320, Астраханская обл., Камызякский р-он, с. Верхнекалиново, ул. Ленина, д. 80.

«ЗОЖ»: Вера Андреевна, как вы понимаете, мы не могли не напечатать стихи Нины, которые она написала, показывая буквы алфавита. Пусть это будет ей новогодним подарком от «ЗОЖ». Письмо мы передали нашему консультанту — доктору Владимиру Степановичу Хорошеву, и он уже отправил в Верхнекалиново ответ. Надеемся, вы скоро его получите.

КОСНУЛИСЬ СЕРДЦА МОЕГО

Очень часто хочется написать в НАШУ газету, в частности, о болезни Рейно, с которой борюсь вот уже 10 лет и о которой практически знаю очень мало. Но как-то не получается, со временем туго. И вдруг – как взрыв, как озарение.

Получила № 21(225) вестника «ЗОЖ», а там – рисунок Людмилы Киселевой – портрет старушки. И такая боль в сердце, и слезы. Прижала номер газеты к груди: да это же портрет моей незабвенной мамы. Вот ее платок, ее руки – работящие, добрые. На лице страдание, что не осталось сил помогать нам.

Да, да, это Мария Антоновна Алексеева, всю жизнь прожившая в селе Красный Кут Приморского края. Трудная судьба досталась маме: послевоенные голодные годы, семеро детей, муж-алкоголик... Подняла нас мама, поставила на ноги, помогала и словом, и советом, и делом до конца дней своих. Уже нет ее с нами, а боль утраты не утихает.

Спасибо тебе, «ЗОЖ», что коснулся сердца моего, разделил боль. Я словно поплакала в плечо верному другу, и мне стало чуть легче. А замечательной художнице Людмиле Киселевой от всего сердца желаю добра, мужества и творческих успехов.

Т.Павленко.

Приморский край.

«ЗОЖ»: Спасибо за искреннее, взволнованное письмо. Жаль, что вы не сообщили свой адрес, имя и отчество. Людмила Георгиевна Киселева могла бы написать вам несколько слов. Кстати, сегодня фантазии художницы Киселевой, ее представления о новогодней заснеженной России — на первой полосе.

РАДА КАЖДОМУ ПИСЬМУ

Огромное спасибо за подарок — мое напечатанное письмо «И жизнь не кажется такой унылой» в вестнике «ЗОЖ» (№ 7 (211) за 2002 год).

Я не представляла, что на свете столько много добрых людей и что совсем незнакомые люди могут быть такими понимающими и отзывчивыми. Мне пришло больше 150 писем, много бандеролей и подарков. Ответить сразу всем не могу, но стараюсь. Я рада каждому письму, большое всем спасибо! Искренне желаю процветания «ЗОЖ», чтобы его читательский круг расширялся. Без всяких сомнений — у вас прекрасная газета!

Адрес: Затворниковой Ане, 461080, Оренбургская обл., Первомайский р-н, поселок Володарский, ул. Комсомольская, д. 24.

«ЗОЖ»: Жизнь 14-летней Анечки и ее 19-летнего брата проходит в инвалидных колясках, но эти люди не сдаются. «Сама я — человек веселый и людей люблю с улыбкой на лице», — говорит Анечка.

Напечатав письмо Ани Затворниковой в № 7 за 2002 год, мы не сомневались, что читатели откликнутся на ее просьбу, и мы рады, что еще раз не ошиблись.

С РЕШЕТОМ ЗА ВОДОЙ

Когда я вышла на заслуженный отдых, то есть на пенсию, то оказалась как бы за бортом жизни. В сердце поселилась пустота, ничего не хотелось делать. Но взяла себя в руки и решила организовать «Клуб одиноких пенсионеров».

Теперь мы – ветераны — стали одной дружной семьей. Собираемся на дни рождения, читаем стихи, обсуждаем материалы, опубликованные в вестнике «ЗОЖ». И мы забыли об одиночестве, о том, что мы никому не нужны. Что греха таить – такие мысли иногда посещают нас, пенсионеров. Вот какие частушки мы поем:

Мы, калужские бабульки,
Никогда не пропадем.
С решетом пойдем
к колодцу
И воды в нем принесем.

Адрес: Смычковой Венере Григорьевне, 248600, г. Калуга, ул. Добровольского, д.24, кв. 66.

СЛОВО МОЛОДОЙ ПЕНСИОНЕРКИ



Как же давно я не писала в вестник «ЗОЖ»! Закрутилась, завертелась с домашними делами – семья у нас большая, с котом – семь душ. И вестник тоже стал членом нашей семьи. Дело даже не в том, что в №4(208) прочитала решение жюри конкурса на лучшую стихотворную подпись к фотографии прадеда с правнуком, из которого узнала, что мне присуждена первая премия. Хотя, не скрою, в состоянии приятного шока пребывала некоторое время. Спасибо!

Я молодая пенсионерка, мой возраст – это юность старости. Много-много лет проработала на единственной в России экспериментальной художественной фабрике «Идеал». Профессия моя – резчица по дереву, художественная резьба по липе. Красивая работа, хотя и руки болели, и мозоли не сходили. Но такое удовлетворение получала я от того, чем занималась! Теперь от нашей фабрики остались какие-то крохи, а ведь в свое время наши изделия знали в 24 странах мира!

Меня поразили работы художницы Людмилы Киселевой, опубликованные в юбилейном, 21-м (225) номере вестника «ЗОЖ». Сколько горестного одиночества, тоски в портрете старушки! Низкий поклон вам, Людмила Георгиевна, за ваш труд.

Мы ведем здоровый образ жизни, следуем многим рекомендациям, опубликованным в вестнике. Решила послать вам фотографию внучки Киры: это первая елка в ее жизни.

С наступающим Новым годом вас, дорогие зожевцы!

Адрес: Ждановой Алевтине Валентиновне, 610021, г. Киров, ул. Екатерины Кочкиной, д. 8/4, кв. 52.

УЛУЧШЕНИЯ НАЛИЦО

Как вы вовремя для меня поместили материал о «Невотон-цирконии». Прочитав, я решил, что это последняя моя надежда вылечить мои тазобедренные суставы. Я четырежды лежал за последние годы в госпитале, раз в больнице. Наступало временное улучшение на 2 месяца. А потом боль в тазобедренных суставах возвращалась такая, что уснуть мог только сидя, приняв перед этим болеутоляющее и снотворное лекарство на ночь. Измучился от болей. Пройти без боли мог не более 30 шагов. Выписав этот аппарат, я сразу же перед сном за 5 часов поставил его на больное место сустава, и... я заснул, не ощущая боли. На вторую ночь «Невотон» не ставил: решил испытать, правда ли это. Боль вернулась. Без лекарств уснуть не смог. Перед третьей и последующими ночами ставил «Невотон» — боль не появлялась. После 10 ночей я его вообще не снимал с бедра, решив, что он лечил весь сустав. Он сам с чайную ложку и крепится на тонкой резинке вокруг талии и может перемещаться при ходьбе по бедру и его лечить.

Результат такой: начал его ставить 20 сентября и боли в суставе ни ночью, ни днем при ходьбе не чувствую. Прохожу свободно 600 шагов, отдыхаю 5 минут, мне ведь уже 85 лет и, естественно, устаю от нагрузок, после перерыва хожу до 2000 м. Так как у меня иногда болит и поясница, то я перевел «Невотон» на поясницу. Улучшение чувствуется, но нужно время, чтобы судить о результативности.

Добавляю, что я занимался и занимаюсь физкультурой для ног каждое утро по 1,5 часа или с мешочком песка в 3 кг на стопе ног, или с растягивающейся резинкой (для тренировки спортсменов). Делаю каждое утро по 5 минут массаж на бутылке с теплой водой — катаясь на ней поясницей.

Адрес: Васильеву Георгию Иосифовичу, 142116, Московская обл., г. Подольск, ул. Ульяновых, д. 1, кв. 107.

ЧТОБЫ ИНСУЛЬТ ОБОШЕЛ СТОРОНОЙ

Ежегодно в России происходит 400 тысяч инсультов. Нарушения мозгового кровообращения связаны с напряженным ритмом деятельности, чрезмерными психическими нагрузками, нездоровым образом жизни. Жертвами этого заболевания были, например, Черчилль, Рузвельт, Сталин. Для профилактики инсульта очень полезен массаж.

Снять стресс поможет упражнение на расслабление. Удобно сядьте. На 10-15 минут закройте глаза, побудьте с собой наедине. Это убережет вас от повседневно возникающих конфликтных ситуаций. Упражнение можно выполнять ежедневно 2-3 раза.

Исходя из личного опыта, могу предложить читателям газеты активизировать мозговое кровообращение с помощью массажа головы, который делают сидя или стоя. Для этого сжатыми в кулак пальцами интенсивно поглаживайте голову ото лба к затылку и далее, к шее, а потом в обратном направлении (2-3 раза). В течение 1-2 минут поколачивайте подушечками пальцев всю голову, особенно лоб и затылок, а потом столько же по времени — виски и щеки, постепенно перемещая пальцы к уху. Затем следуют прямолинейные растирания ладонями ушей и левой, и правой ладонью противоположного плеча (по 10-15 раз).

В конце утренней зарядки я выполняю виброгимнастику (по А.А.Микулину), то есть встаю «на цыпочки», отрывая пятки от пола, вернее, от резины. Я делаю сотрясения-подъемы на наполовину заполненной воздухом камере от колеса грузового автомобиля. 20 сотрясений-подъемов при вертикальном положении головы, по 20 — при повороте головы вправо-влево и движении головы вперед. После такой зарядки повышается интенсивность кровообращения в сосудах мозга.

Энтузиаст здорового образа жизни.

Адрес: Сорокину И.Н.,443110, Самара, ул. Циолковского, 7-7.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛЕНТЯЕВ

Неужели уже 10 лет прошло? Трудно поверить. Мое письмо вы опубликовали в самом первом номере вестника «ЗОЖ». Для меня это было неожиданно. Я тогда подлечилась и почувствовала себя лучше. Очень была благодарна вам за публикации по уринотерапии. Пройдя курс лечения, гимнастикой заниматься продолжаю.

Теперь я использую еще один метод поддержания здоровья «Гимнастика для лентяев» — так шутливо назвал ее профессор. Суть в следующем. Пожилые люди вроде нас всегда трудно поднимаются с постели, их «бросает» из стороны в сторону, часто кружится голова. Для облегчения этого состояния и придумана гимнастика, о которой я хочу рассказать.

Проснувшись, делаю массаж внутренней части пальцев рук, начиная с кончиков пальцев. Каждый палец массировать надо отдельно минуты 1,5-2. Затем тоже минуты две интенсивно сгибать и разгибать пальцы, помахать кистями рук. Следующий этап — ладонями сгибать-разгибать ушные раковины, теребить их пальцами. И последнее: промассировать «третий глаз» — точку между бровями чуть выше переносицы. Этот массаж нужно делать очень осторожно, начинать с полминуты-минуты, не более. Когда организм привыкнет, можно увеличить время.

У меня вначале даже после небольшого массажа начиналось головокружение, появлялась тошнота. Но со временем это прошло, сейчас массаж мне доставляет удовольствие. Кроме того, еще лежа, сгибаю-разгибаю пальцы ног. Можете мне поверить, что, «крутя» лодыжки кругами, вправо-влево, вперед-назад и шевеля пальцами, я привожу весь свой организм в движение. Кажется, что даже живот начинает шевелиться.

Вставать с постели после всех этих манипуляций надо постепенно, не резко. Потом, уже стоя, сделать еще несколько упражнений. Руки на уровне плеч — и махи в разных направлениях с небольшой амплитудой, круговые движения. И вот еще что: массировать коленные чашечки с минуту-две, затем столько же — под коленками. Благодаря этому у меня совсем перестал болеть мой травмированный в детстве позвоночник.

Хочу сказать еще о том, что мы с мужем окончательно избавились от головных болей благодаря контрастному душу и растиранию головы до приятной теплоты жестким махровым полотенцем. В новой квартире это стало доступно. Дали нам ее еще аккурат к нашему серебряному юбилею, а нынче уже 26 лет нашему семейному союзу. А «ЗОЖ» мы читаем вместе с соседкой из старого дома. Слава Богу, мы и еще три семьи живем рядом. Опять мы вместе...

Адрес: Зубковой Нине Ивановне, 420066, Татарстан, г.Казань, а/я 291.

О ТРОЙЧАТКЕ ИВАНЧЕНКО И ПО ХОДУ ДЕЛА

Уважаемая редакция, вы зря волнуетесь за вашу, а точнее — нашу газету.

Вот, например, Савелий Крамаров был всенародно любимым киноактером. Любой считал за честь быть с ним знакомым. Уехал он за границу. Сделал операцию, дабы исправить свою неповторимую внешность, снимался даже в фильмах (лучше бы я его там не видел). А результат? Мы любимца потеряли, и он не нашел себя ...

Неповторимость «ЗОЖ» не в «чем-то новеньком от читателей», а в письмах от них. Газета живет духом времени, причем простым, народным духом, который, между прочим, не все и переносят. Так что не пытайтесь «уехать за границу».

«ЗОЖ» стал настолько народным, что уже даже не вы, а читатели (точнее, дух народа в лице читателей) начали редактировать газету. И это хорошо. Признаком же правильности выбранного вами пути является увеличение числа подписчиков. Проблема же в настоящий момент заключается не в «отсутствии новенького», а в том, как «переварить старенькое», которое постоянно увеличивается. И решение этой проблемы лежит в не последнюю очередь в обмене опытом зожевцев по использованию имеющегося материала.

А теперь к делу. Все мы знаем о тройчатке профессора В.А. Иванченко и ее положительных свойствах по борьбе с паразитами. Но рекомендации, которые даны по ее приготовлению и использованию, уж очень громоздки. И для того, чтобы повседневно использовать тройчатку по этим рецептам, надо быть довольно-таки больным человеком. Как когда-то я писал в письме «Чтобы не оказалось поздно, или ответ А.У.» (№ 10 (142) за 1999 год): болезнь заставит поработать над собой, даже если ты ленивый. Так вот, первоначально я все ингредиенты взвешивал на аптекарских весах и делал все, как и рекомендовалось. Однако быстро утомился, интерес пропал, да и болезни, которая заставила бы все это выполнять, уже не было. Однако желание по использованию тройчатки осталось... И спустя некоторое время я начал делать так:

Первый вариант. Я беру не 1 г пижмы, 0,25 г полыни и 0,5 г гвоздики, а, к примеру, 100 г, 25 г и 50 г соответственно. То есть в соотношении 4:1:2. Надеюсь, идея понятна. Затем (вот здесь мне понадобились аптекарские весы) я взвесил готовую смесь: 1,75 г (1г + 0,25 г + 0,5 г), тем самым получив нужную порцию. Эту порцию я замерил по объему. Объем у меня получился равным чайной ложке с небольшим верхом. Я использую ложку, но можно использовать любую другую емкость, например, пробирку. Засыпать туда смесь и сделать метку. И в дальнейшем аптекарские весы будут не нужны.

Второй вариант, который я сейчас и использую, немногим отличается от первого, но он попроще. Я беру составные части, но не по весу, а по объему. Например: 1 стаканчик полыни, 2 стаканчика гвоздики, 4 стаканчика пижмы. Смешиваю — и тройчатка готова. Объем приема смеси (1 чайная ложка с верхом) я уже знаю. Тут и болезни не надо, чтобы заставила изготовить и принимать смесь, а нужно лишь понимание необходимости приема этой смеси в борьбе с паразитами.

Сергей Кудряшов.
Санкт-Петербург.

«Наверняка и побыстрее», но очень осторожно

Меня заинтересовала статья в «ЗОЖ» «Ядовитое счастье» (№23 (227) за 2002 год) о морознике. Дело в том, что я давно использую это растение и знаю о нем не понаслышке.

Согласен со всеми основными выводами «за» и «против», приведенными в статье, как и с тем, что «зожевцы» будут решать эту проблему самостоятельно. Хочу поделиться опытом, как свести к минимуму риск от передозировки. Действительно, начальную дозу в 50 мг в домашних условиях отмерить очень и очень сложно. К тому же в общей массе страждущих наверняка будет немало тех, кто смутно представляет себе, чем миллиграмм отличается от миллилитра, а последний – от грамма. А это разница в 1000 раз! Отсюда и до беды рукой подать. К тому же не секрет, что «лишние» килограммы настолько уже «достали» прекрасную (и не только!) половину человечества, что они готовы есть морозник столовыми ложками, лишь бы «наверняка и побыстрее». Между тем есть очень простой способ избежать ошибок, который, кстати, нередко упоминается в рекомендациях по приему, но, к сожалению, в недоработанном виде. Речь идет о приеме порошка с медом. Советуют дневную дозу размешивать с чайной ложкой меда.

А почему бы не приготовить состав сразу на месяц? Для этого я беру 4,5 грамма резаных корней и заливаю их 300 мл жидкого меда. Несложно подсчитать, что на 3-литровую банку надо 40-50 граммов корней, а это количество уже легко взвесить. Настаивать свежие корни надо не менее полугода, но если используется порошок, то это не требуется. Правда, есть подозрение, что в виде порошка морозник может накапливаться в складках ЖКТ, хотя я думаю, исследования на эту тему вряд ли проводились, и это скорей всего просто предположение. Одна чайная ложка вытяжки будет содержать требуемое количество экстракта – рекомендуемую начальную дозу.

Применяют морозник и наружно, но только вытяжки лучше делать на основе нерафинированных растительных масел первого холодного отжима, чтобы масло было «живое».

Медовый бальзам из морозника кавказского я принимаю регулярно (во время постов), и все хвори обходят меня стороной, так как болезни – они ведь от лукавого, а «Христова трава» для них пострашней ладана.

А, чтобы не приобретать под видом морозника какие-нибудь опилки (часто его подменяют, например, крушиной, которая также имеет послабляющий эффект), лучше выращивать его самому, на приусадебном участке, где он прекрасно растет из семян, очень декоративен и хорошо зимует. Ведь недаром у него есть и второе название – зимовник. Хотя оно, возможно, говорит еще и о том, что цвести он начинает в то время, когда еще не сошел снег. Вот только семенами, к сожалению, смогу поделиться не раньше августа, т.к. прошлогодний запас уже закончился.

Хочу добавить только, что состав бальзама из морозника очень сложен (входят многие эндемики Кавказа). Непрост и процесс его приготовления, поэтому рецептов не высылаю.

Желаю всем, в том числе и нашей любимой газете, кавказского долголетия!

Адрес: Герасимову Сергею Александровичу, 352901, Краснодарский край, г. Армавир-1, а/я 80.

В чистых спектральных

Корреспондент «ЗОЖ» во время командировки в Болгарию изучал проблему взаимоотношения официальной медицины и народных лечителей – так зовут целителей на Балканах. Сегодня мы публикуем первый материал из болгарского блокнота.

Валентина Томова – одна из наиболее известных после Ванги болгарских целителей и ясновидящих. Способность видеть астральный облик человека в виде контрастных узоров чистых цветовых пятен настолько сильна, что женщина ставит диагноз за считанные секунды. Как правило, ей достаточно услышать голос человека, узнать его имя и дату рождения. Тотчас она видит цветную картину, подобную томограмме: малейшие отклонения линий и пятен от гармонического идеала означают то или иное заболевание.

Когда все только начиналось, 17 лет назад, Валентине самой не верилось в истинность полученного дара. Она искала возможность доскональных проверок своих диагнозов. К счастью, в Болгарии добиться этого оказалось возможно: авторитет Ванги приучил медиков не отвергать с ходу уникальные явления.

К примеру, только за один 1998 год Томова поставила 34515 диагнозов. Часть из них независимо проверялась на современном медицинском оборудовании. Чтобы исключить взаимовлияние ясновидящей и врачей, пациент поочередно входил в кабинет, где работала Валентина, и в соседний – к врачам. Если и случались расхождения в выводах, то лишь в деталях либо в терминологии; при дальнейшем обсуждении эти мелкие разногласия устранялись.

Расскажу лишь о нескольких случаях из жизни Валентины.

...У родителей пропал ребенок. Отчаявшись найти его обычными способами, они пришли к Валентине. Осмотрев одежду малыша, ясновидящая назвала день, когда ребенок будет найден. Так и произошло.

...В одном из притонов Варны исчезла девушка. Валентина указала именно на то место, где ее скрывают. Там девушку и нашла полиция.

...В 1997 году в Болгарии пытались отсрочить смерть православного патриарха Теодора: цирроз печени, уретрит, гипертония и прочие недуги оставляли мало шансов на выздоровление старого человека. Врачи не верили в успех. Воздействуя на больного биоэнергетически, Томова не только устранила хронические заболевания патриарха, но и улучшила качество его крови, что подтвердили анализы. Она еще долго на большом расстоянии (отец Теодор вернулся к себе в Грецию) вела пациента и только в 2000 году сообщила, что больше сделать ничего не может. Врачи признали, что дополнительные три года жизни владыка получил исключительно благодаря Валентине Томовой.

После многочисленных, корректно проверенных успешных излечений Валентину Томову приняли на работу в Научно-исследовательский центр медицинской биофизики. Здесь работа ясновидящей строится так. Номер ее мобильного телефона регулярно публикуется в массовых газетах. Люди звонят со всей Болгарии, а в последние годы также из Германии, США, Австралии... За несколько минут Валентина ставит диагноз и чаще всего дает пациенту конкретные рекомендации по лечению. Не всегда, правда, удается проверить их действенность: выздоровевший человек редко считает своим долгом позвонить и сообщить, что все хорошо. Однако такого рода обратная связь все же существует.

Бывают и случаи непредсказуемые. Однажды позвонила женщина и взмолилась помочь: у дочери пропала новая машина. Валентина сразу переспросила: «Белая?» «Белая!» Следует совет позвонить в полицию и попросить оцепить конкретные кварталы в столичном районе Орландовцы. В запасе только два часа, по истечении которых машину перекрасят, сменят номера и перегонят в другое место. Через час раздался благодарный звонок потерпевшей: полиция вернула ей машину.

...Человеку, позвонившему с острой болью в спине, Томова поставила диагноз: камень в почках. Оказывается, уже назначена операция по его удалению. Целительница убедила больного договориться с врачами и отложить операцию всего на одни сутки, а потом перезвонить ей в назначенный день. За это время она мысленно разрезала камень пополам и стала мысленно же тереть две половинки друг о друга. Во время второго телефонного разговора с больным Валентина попросила его сделать рентген и перезвонить. Вместо звонка был визит: счастливчик привез своей избавительнице кучу подарков.

Рисуя цветными фломастерами астральные картинки пациентов, однажды в 1993 году Валентина «заигралась» и вроде бы шутки ради продиагностировала Землю. Получился этакий желтый «факел», тянущийся от Земного шара. А четыре года спустя российский спутник сфотографировал заряженные частицы, захваченные в космосе геомагнитным полем, — картина получилась в точности такой же.

Это явно не случайное совпадение заинтересовало астрономов. Один из них, старший научный сотрудник Центральной лаборатории солнечно-земных связей Цветан Дачев, оценил способности ясновидящей и начал с ней серьезно сотрудничать.

В феврале 1999 года Валентина нарисовала распределение плазменных потоков вокруг Земли – получился параболоид. Астроном увидел в этой картинке гелиомагнитофизический «портрет» нашей планеты и попросил коллег сопоставить его с последними магнитометрическими данными. Оказалось, перед ними графически начертан прогноз небывалой по силе магнитной бури, которая и в самом деле накрыла Землю в марте 2001 года.

Томова стала «просвечивать» другие планеты Солнечной системы. У них, как у живых существ, проявились свои сердце, легкие, печень и прочие органы. Не всегда, кстати, вполне здоровые. Для астрономов все эти цвет-

ЦВЕТАХ

ные картинки оказались «говорящими». Структура Марса, изображенная ею в июне 1999 года, в точности совпала с рисунком IV века до новой эры, хранившимся в Александрийской библиотеке.

Затруднение возникло лишь с «портретом» Плутона: чего-то не хватало, Валентина словно не могла навести внутренний бинокль на фокус. В Софии не получится, решила женщина, и поехала на юго-запад страны, в деревушку Рупите, на могилу Ванги. Там, у холмика великой пророчицы, пришла подсказка: взять лиловый карандаш. Томова так и поступила – и девятая планета, последняя в Солнечной системе, заняла свое место в астральной галерее.

А вот Вселенную Валентина изобразила плоской, как стол, а вовсе не сферой, как мы привыкли думать. Вскоре американские астрофизики получили столь же парадоксальный результат.

Вот уже шесть лет Томова консультирует по телефону. Работая через сутки, она принимает по 300-400 звонков в день, проводя по 10-12 часов в работе. Не устает, как уверяет Валентина: любимая работа не утомляет.

Рекомендации, которые она дает пациентам, конечно же, индивидуальны и конкретны. Но по моей настойчивой просьбе Валентина согласилась поделиться несколькими, наиболее общими, по поводу часто возникающих проблем.

Вот что рекомендует Валентина Томова для очистки лимфы, печени, почек и желчного пузыря:

Взять четыре луковицы, не очищая их от шелухи, промыть и обтереть, нарезать вместе с шелухой и добавить две столовые ложки подсолнечного масла. Подогреть на маленьком огне до размягчения лука. Добавить два литра воды и довести до кипения. Затем варить на слабом огне два часа. Добавить два кубика постного бульона. Полтора литра полученного бульона (вместе с луком и маслом) – доза приема на один день. Принимать варево следует, задерживая каждый глоток во рту на 5 секунд. После третьего дня очищения проявится реакция: учащенное мочеиспускание и метеоризм. Прием препарата производится 7 дней подряд, потом двухнедельный перерыв; еще 3 дня прием, две недели перерыв и, наконец, еще 3 дня прием препарата. Во время очистки едят овощи, фрукты и немного белого куриного мяса. Такая очистка обеспечивает вывод всех токсинов из организма и эффективно помогает при гастритах, колитах, ревматоидных артритах.

Для ликвидации гематом (синяков), нарывов, чирьев, гнойных фистул Валентина Томова рекомендует компрессы из специального «теста»:

Один яичный желток, одну столовую ложку меда и одну столовую ложку растительного масла смешивают с мукой до образования густой массы. Компресс накладывают на сутки.

Профилактика и лечение геморроя проводятся так:

Каждый вечер в зону возможной или проявленной болезни на 15 минут направляется струя горячей воды.

Григорий МАЛАЙ.
София – Москва.

ПЕЙТЕ ИМБИРНЫЙ ЧАЙ

После публикации в 12-м номере «ЗОЖ» моей заметки, которую вы озаглавили «Самый объемный файл», ко мне хлынули письма. Какое-то время я добросовестно писала ответы, перегоняла их на дискету, ходила в Интернет-клуб для распечатки (у меня пока нет своего принтера) и отправляла. Потом поняла, что моей пенсии не хватит на оплату услуг Интернет-клуба. Теперь отвечаю через газету, так как вопросы в основном однотипны.

Самые частые – как лечить грипп и кашель.

Грипп можно вылечить за один день, самое большое – за три. Как только появились первые признаки, нужно купить на рынке имбирь (в отделе пряностей) и приниматься пить имбирный чай. В стакан кипятка класть четверть чайной ложечки порошка имбиря, а также все, что вы привыкли класть в чай, — варенье или сахар, и т.д., и выпивать этот чай потихоньку. И так через каждый час-полтора. Имбирный чай действует удивительно быстро, насморк уходит после первых двух стаканов, кашель исчезнет стаканов через 5-6. Эта пряность относится к тем редким растениям, которые могут побороться не только с воспалительными процессами, но и, как ни фантастично это кажется, с вирусами.

Если ваша болезнь так упряма, что не поддалась в первый же день лечению имбирем, тогда нужно назавтра брать литр пива, лимон, гвоздику (пряность) и корицу (тоже пряность), а также три яйца. Яичные желтки растираем со столовой ложкой сахара. Пиво греем почти до кипения, высыпаем в него половину чайной ложечки порошка корицы и столько же гвоздики, настругиваем на мелкой терке желтой лимонной корочки примерно от четверти лимона, кладем туда же растертые желтки. Теперь на самом слабом огне греем и помешиваем минуты две-три. Пить медленно по половине стакана через каждые два часа, каждый раз нагревать до горячего состояния. Это старинное английское средство было когда-то опубликовано сразу во многих изданиях. У меня было много случаев испытать его действенность, и всегда я с благодарностью думала об изобретателях-англичанах.

Ну, а если и на третий день от гриппа в организме еще что-то осталось, то пьем корицу. В стакан сладкого кипятка сыплем столько порошка корицы, сколько можно взять двумя (большим и указательным) пальцами. Посмотрите, как выглядит половина таблетки аспирина, — вот примерно столько должно быть корицы.

Дозировка здесь большого значения не имеет, но и перебарщивать нет смысла, чтобы не избаловать организм. Пить через каждый час-полтора.

Вот только что получила письмо о безудержном кашле у девятимесячного малыша. Я бы в таком случае два-три раза в день проводила массаж грудной клетки ребенка – и спереди, и на спинке. Можно потирать, похлопывать, потискать, поёрзать кожей по рёбрам. Ребенок должен воспринимать это, как игру, ласку, удовольствие. На ночь я бы натирала грудную клетку бараньим жиром. Очень хорошо класть какую-нибудь игрушку повыше, чтобы ребенок с трудом дотягивался.

Такое упражнение исключительно полезно для легких и бронхов. Хорошо, если вы будете провоцировать смех у малыша, чтобы хохотал во всю глотку (только учтите, что щекотка слишком быстро доводит до изнеможения).

А вообще-то, если в семье все так и ждут повода простудиться, значит, назрела генеральная уборка в доме. Следует отодвинуть мебель и снять пыль со стен и с мебели, а когда встречается плесень, нужно не только оттереть ее, но и протереть эти места тряпкой, смоченной в крепком солевом растворе и выжатой (чтобы сырость не разводить).

Иногда одной только такой уборки бывает достаточно, чтобы у всей семьи воспрянул иммунитет.

Адрес: Тихомоловой Наталье Борисовне, 354000, Сочи, а/я 923.

С умом, с верой и в меру

Рецепты от Нины: от «зеленки» до глины

За всю жизнь у меня накопилось несколько замечательных и вместе с тем простых рецептов, которые помогают выжить в море инфекции. Стараюсь болезнь сразу убить, пока она не убила меня. Некоторые не любят лечиться. А я не люблю болеть. Может, мое послание будет длинным, но здесь вся жизнь моя. Как говорится, всю жизнь копила, чтоб махом всех излечила. Но если серьезно, то пора браться за возрождение народной мудрости.

Итак, с умом, с верой и в меру бензином заправляйся и на мороз отправляйся.

БЕНЗИН

Однажды в молодые годы, возвращаясь из дома культуры, я почувствовала сильную ноющую боль в голени. Еле дошла на полусогнутых до дома. Жили мы тогда, три девчонки, в Северном порту на квартире (город засасывал рабсилу). Не помню, кто мне дал совет натереть ноги бензином. Но утром встала, как огурчик. Был 61-й год. Ничего подобного больше не повторялось.

Пенсионеркой, в 90-е годы, пришлось идти работать, как говорится, по несчастью (внуки — безотцовщина, муж умер, пенсия мизерная).

Стала работать техничкой в подъездах, зимой и летом — с водой и мокрой тряпкой. Ну, и начали кости и суставы ныть то там, то здесь. Вспомнила я старый совет и стала натирать бензином больные места. Сразу скажу: никаких укутываний, все просто — налил на ладошку и мажь понемножку. Бензин можно любой брать: и авиационный, и для зажигалок. Испаряется он сразу, и запах через несколько минут исчезает.

Бензин у меня снимает боль, устраняет или останавливает процесс воспаления. Указательный палец на левой руке начал искривляться, теперь не болит и дальше не деформируется. Пальцы на руках не могла сжать в кулак, не гнулись, теперь, как видите, пишу. Чем раньше начинаю натираться бензином, тем лучше. В любое время дня и ночи. Я даже перед выходом на работу натиралась.

Не хочется говорить о грустном, но для сомневающихся приведу печальный пример моей сестренки. На нее без боли нельзя было смотреть: кожа да кости, все суставы, хребет деформированы. Когда у нее еще только колено болело, привозила ей бензин для зажигалок, он тогда 17 копеек стоил: «Светланка, мажься». Отмахивалась: «Воняет, воняет».

Она умерла год назад, в 42 года.

Бензином пользовалась и моя мать, когда, как она говорила, «в бедро вступало». Сейчас ей 83 года, и она забыла про эту боль. Старший внук как-то пожаловался на боль в голени. Пару раз ему натерла — больше не жалуется.

Не знаю, как в других городах и областях, но у нас в городе и области болезни суставов и костей — массовое явление. А про бензин никто не знает.

«ЗВЕЗДОЧКА»

Вьетнамская «Звездочка» тоже хорошо помогает при болезнях суставов, костей. Она у меня на столике около кровати прописалась: чуть что заболит — ее в ход пускаю. Любые шишки, синяки, ушибы — все быстро рассасывается.

Она меня выручает и как сердечное средство. Когда заколет сердце или ночью вдруг от духоты и отопления станет плохо, дышать нечем, сердце останавливается, — я мажу под левой грудью «Звездочкой», мажу нос и ноздри. Иногда, когда устанут глаза, — смажу «Звездочкой» веки и полежу с закрытыми глазами минут 15. Даже слезы потом меньше текут на морозе. Если заняться серьезно, то, может, и слезотечение излечится.

Когда я начала работать в подъездах, — а там ноги промокают, замерзают, — начались судороги левой ноги. Стала натирать «Звездочкой». Помогло, года три судорог нет. Привожу ее матери в деревню, у нас судороги наследственные. Теперь ее судороги редко беспокоят.

Еще надо для укрепления костей пить кальций, он недорогой, лучше наш, отечественный. Можно яичную скорлупу есть. Я ее промываю сразу, как расколю, просушу, измельчаю на мясорубке (можно на кофемолке, у кого что есть) и хрумкаю иногда. В наше темное время у всех кости стали хрупкие: чуть упал — гипс. Это раньше кости были такие, что оглоблей не перешибешь.

КАЛИНА

Калина себя хвалила: «Я с медом хороша». А мед: «Я и без тебя хорош». У моей бабушки в холодных сенях всегда стоял сундук, полный мороженой калины. Я помню, что всегда была пареная калина, стряпали с нею пирожки треугольные с дыркой посредине. Потому, наверное, и проблем с давлением не знали.

В 1999 году я болела плевритом, один мужчина дал мне рецепт: 2 литра воды, 3 стакана калины, кипятить на слабом огне 10-15 минут. Затем кастрюлю плотно закрыть и 6 часов греть. Отвар процедить, ягоды убрать, добавить 500 г меда, настаивать еще 6 часов. Принимать перед едой треть стакана 3-4 раза в день.

Только недавно я себе сделала этот настой: то калины не было, то меда. Делала на глазок, калины было литра 3 (в деревне осенью сама собирала по снегу). Чтобы не пропала на балконе, заложила всю в шестилитровую кастрюлю, налила полную воды. Потом меду около 1,5 кг добавила. Получился чудный концентрированный напиток — развожу водой 1:1, пью, и голова не болит.

ТЫКВА

Не зря в народе говорят: «Печенки друг — тыквы круг». Совсем недавно узнала отличный рецепт из тыквы для печени. Нашей паспортистке из ЖЭУ один грузин подсказал, а она мне передала.

Берете тыкву, отрезаете верхушку, внутренности вынимаете. В тыкву засыпаете сахар, закрываете отрезанной верхушкой, как крышкой, и ставите ее в блюдо или таз. Она стоит, пока корочка не станет мягкой, тонкой. Потом содержимое сливаете в банку и ставите в холодильник. Получается масса, как мед, и пить ее можно, сколько захочешь, и когда захочешь.

Паспортистка воспользовалась этим рецептом и с тех пор забыла о болях в печени.

«ЗЕЛЕНКА»

Люди мои дорогие, не было бы многих ситуаций от ран, от порезов, если бы под рукой у вас всегда была «зеленка». Не пренебрегайте ею. Мой маленький внучек плачет, но сам идет в ванную, где стоит эта жидкость, — мазать ранку. Ведь сейчас в воздухе много всяких «кокков», даже царапки от кошки воспаляются, а помазал разок, и беды не будет. Имейте всегда «зеленку» дома, на даче, в машине... Старые испытанные лекарства — самые хорошие.

Я «зеленкой» знаете что вылечила? Геморрой! На спичку — ватку с «зеленочкой», и туда. Поплясала минут 15-20 — вот и все дела. Раз и два помазала. Помогает всегда.

Адрес: Воропаевой Нине Никитичне, 630107, Новосибирск-107, ул. Троллейная, д. 160, кв. 46.

Как в нашей семье лечат крапивницу

В одном из номеров вестника в рубрике «Отзовитесь!» прочитала просьбу подсказать народное средство от крапивницы. Расскажу, как лечатся в нашей семье.

Крапиву двудомную вместе с корнями хорошо промыть, положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и варить 5 минут, остудить. В отваре искупать больного. Процедуру повторить несколько раз. Для усиления эффекта 3 раза в день по 1/3 стакана принимать отвар внутрь за 30 минут до еды. А весной можно есть свежие ростки крапивы. Для этого необходимо набрать свежих ростков длиной не более 5 см, положить на ладонь, пересыпать солью и перетереть до выделения сока. Теперь можно смело кушать крапиву, не опасаясь ожогов. Таким способом уже многие вылечились.

Мне 64 года. Давно страдаю от головных болей, перепробовала много средств. Однако ничего не помогало. В № 20 (176) «ЗОЖ» за 2000 год прочитала про АСД-2 и с декабря 2000 года начала принимать фракцию Дорогова два раза в день — утром и вечером, прибавляя каждый день по одной капле. Довела количество капель до 15 и продолжила прием, уменьшая каждый день на 1 каплю. Знаете, даже и не заметила, как у меня прекратились боли, улучшились самочувствие, сон и зрение.

Адрес: Гаглоевой Лейле, 363610, РСО-Алания, Кузовский р-н, с. Карджин, ул. Чтиева, д.52.

А ус действительно золотой!

Весной на даче наступила на гвоздь, торчащий из фундамента теплицы, еле дошла до летней кухни. Сразу залила ногу зеленкой, забинтовала и пошла доделывать грядки. Вечером сделала компресс из свежей урины, но вскоре нога так разболелась, что я не знала, куда ее положить. Отрезала листок от «золотого уса», положила на бинт, помяла скалкой и привязала к ноге. Через двадцать минут боль прошла, и я проспала всю ночь. Каждое утро я привязывала свежий листок и работала в огороде. Еще несколько дней похромала, и все зажило.

Дочка как-то слегла с температурой 39⁰, сильный кашель. Настойкой «золотого уса» я натерла ей грудь и давала пить по ложечке в течение нескольких дней. Дочь вскоре выздоровела.

Набедокурил было мой кот. Я его за загривок, а он вцепился мне в руку когтями и зубами, оставив две глубокие раны. Дочка заставила съездить в травмпункт, там прописали антибиотики, физиолечение и перевязки. Но я обработала раны настойкой, привязала листочки от уса. Ничего не пила и на процедуры не ходила. Привязывала листок, бинтовала, надевала перчатку и работала на даче — горячее время. А рыжий красавец кот Шурик живет теперь со мной, мы нашли общий язык и любим друг друга.

Были и еще случаи, когда помог «золотой ус», но однажды выручил чеснок.

Муж уронил на ногу тяжелую болванку: раздробил суставы пальцев. Долго ходил в гипсе, потом ему делали перевязки с мазью Вишневского. Раны заживали плохо, и я предложила свой метод: на бинтик, сложенный вчетверо, положить натертый зубчик чеснока и приложить к больному месту. Будет жечь, нужно потерпеть, зато после трех процедур муж пошел на поправку, ранки стали затягиваться. А на очередной перевязке врачи удивились быстрому заживлению.

«ЗОЖ» люблю, лечусь сама и даю советы знакомым, рекомендую выписывать. Мне 62 года. Уже несколько лет каждое утро прохожу свои 100 шагов — летом в ледяной воде из колодца, зимой по снегу, делаю гимнастику Стрельниковой, хожу на ягодицах.

Адрес: Есиповой Светлане Федоровне, 652888, г. Междуреченск Кемеровской обл., ул. Октябрьская, д.3, кв. 21.

Мой фирменный чай «ёлки-палки»

Как-то прочитала заметку о том, что еловый чай помогает при инсульте. Дождавшись Нового года, я взяла чистый мешок и пошла собирать хвою с выброшенных новогодних елочек. Нарезала веток, дома промыла каждую в проточной воде, просушила на чистой простыне, поставив вокруг горящие церковные свечи, чтобы очистить эти целебные веточки от плохой энергетики. Высушенные веточки сложила в тканевый мешок.

С тех пор пью елкинпалкин чай много лет, не болею, а ведь мне уже 64.

На трехлитровый чайник беру литровую банку еловой или сосновой хвои с веточками, заливаю кипятком и кипячу 15 минут. Я еще добавляю понемногу разных трав: спорыш, смородины лист, малиновый. Отвар оставить до утра, пусть настоится.

Пейте этот чай сколько душе угодно с вареньем, конфетами, медом, сахаром, но обязательно с лимоном. Съедайте по 5—6 зубков чеснока в день, кстати, лимон отбивает запах чеснока. Не бойтесь горечи, она лучше бальзама Биттнера.

Такой чай очищает сердечно-сосудистую систему, выводит радионуклиды, лечит почки, восстанавливает весь организм. Полный курс лечения 4—5 месяцев.

Вот так я даю «вторую жизнь» выброшенным новогодним елкам, и не надо портить растущие молодые деревца.

А еще я сама делаю яблочный уксус, на ночь пью стакан воды с 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой яблочного уксуса: сон отличный и кишечник хорошо работает.

Адрес: Руденко Валентине Петровне, 160022, г. Вологда, ул. Казакова, д.13 «А», кв.54.

Лучшее средство от радикулита — баня

Предлагаю рецепт, неоднократно испытанный мною и моими соседями. Уже 30 лет нас спасает русская баня.

У механизаторов, комбайнеров, водителей есть профессиональная болезнь, когда ни встать, ни сесть, ни согнуться, ни разогнуться. Если бы я только раз пробовал этот прием, не стал бы рекомендовать. Но я этот метод применял шесть раз, и — отличные результаты.

В чем он заключается? Иду в баню. Сильно распариваю поясницу, растираю ее веником. Ложусь на живот. Напарник втирает в поясницу черное хозяйственное мыло в течение 5 минут. Затем тыльной стороной ладони растирает, сначала легонько, а потом с силой. После бани сразу в постель. Утром никаких признаков боли: делаю резкие движения, поднимаю тяжести — и все нипочем.

Адрес: Бадаеву Ибрагиму Касимовичу, 442327, Пензенская область, Городищенский район, с. Средняя Елюзань, ул. Адикаева, д.31.

Интуиция подсказала: поможет алоэ

Четыре года назад, летом, внук с друзьями пошел купаться в Вятке. Но неудачно нырнул и ударился о дно, попала инфекция. Через несколько дней на внука было страшно смотреть: на скуле образовались гнойные мокнущие раны, которые распространились на всю щеку. Я посоветовала ему протирать раны камфорным спиртом, но это не помогло. Он уехал в госпиталь по месту учебы, в Казань, но лечение не дало положительного результата. Недели через две парень вернулся.

Решила попробовать алоэ. Растение у меня огромное, старое. Срезала листик, промыла, отрезала колючки, разрезала вдоль и приложила к ране. Сверху бинтик и закрепила лейкопластырем. Утром промокнула и присыпала толченым стрептоцидом. Днем оставила рану открытой, чтобы дышала. Три вечера — и все прошло, лицо у внука очистилось.

Адрес: Кармановой Лидии Григорьевне, 612960, Кировская обл., г. Вятские Поляны, ул. Школьная, д. 82, кв. 19.

Гастрит больше не донимает

Вот уже год, как я забыла о гастрите. Сейчас и вспоминать страшно, какие были боли, как вызывали «скорую». И вот однажды мне родственница прислала рецепт настойки. Я, не откладывая, сделала, выпила первую порцию и как на свет заново родилась! Сейчас могу кушать все— боли не мучают.

5 литров молока поставить на теплое (я ставила на котел), чтобы оно быстро скисло. Довести до кипения, но не кипятить. Откинуть творог, а в сыворотке отварить просеянный и промытый овес в пропорции 5:1, т.е. 5 частей сыворотки, 1 часть овса. Варить в эмалированной кастрюле 3—4 часа на очень слабом огне. Остынет — процедить. Овес выбросить, а в сыворотку добавить 300 г меда и 125 г спирта. Все поставить в холодильник. Принимать перед едой по 30 г за 15—20 минут до еды, перед употреблением взбалтывать. Выпить надо 3 порции.

Я делала так: наливала 30 г вечером, чтобы согрелось, а пила утром. Как только выпью, так наливаю к обеду и т.д., чтобы пить не прямо из холодильника, а комнатной температуры.

Адрес: Борисенко Раисе Петровне, 347751, ст. Мечетинская, Ростовской обл., Зерноградского р-на, ул. Победы, д.52.

Одним махом три болячки

Моя бабушка научила меня лечить ринит простым способом. Нужно заварить кипятком обычную пряную гвоздику — 10 штучек на 1 стакан кипятка. Пусть настоится до коричневого цвета, и можно закапывать по 1—2 капли в каждую ноздрю несколько раз в день, желательно почаще. Не будут и аденоиды беспокоить, и про ангину забудете, если будете полоскать горло этим настоем.

Адрес: Ичевой Е.З., 355004, г. Ставрополь, пр. Оренбургский, д.1 «а».

Лепешка вместо горчичников

Этот метод лечения простуды особенно хорош для маленьких деток. У самой двое, так что средство проверенное.

Для приготовления медово-горчичной лепешки надо взять:

1 ст. ложку сухого горчичного порошка

1 ст. ложку муки

1 ст. ложку меда

1 ст. ложку растительного масла.

Все смешать и поставить на 3—5 минут в духовку. Получится крутая масса коричневого цвета. Делим ее пополам, раскладываем каждую часть на полиэтиленовую пленку. Одну часть лепешки кладем ребенку на грудку, вторую на спинку. Заворачиваем лентой из простыни, надеваем шерстяную безрукавку и укладываем ребенка спать. Лепешка не жжет, во всяком случае, мои дети не жаловались. Утром все снимаем и протираем места компрессов. Через 3-5 дней таких процедур не останется ни кашля, ни хрипов.

Моя знакомая вылечила у маленькой дочери воспаление легких, а я лечила у детей бронхит.

Адрес: Игнатьевой Ирине Николаевне, 446350, Самарская обл., г. Жигулевск, ул. Мира, д. 54.

Осиновый чай может вернуть голос

В одном из номеров вестника женщина жаловалась, что потеряла голос. Даю совет. Надо нарубить коры со старой живой осины, заварить и пить как чай без ограничений. Если болезнь не запущена, настой быстро поможет.

Адрес: Крученник Валентине Матвеевне, 652520, Красноярский край, Березовский р-н, п. Березовка, ул. Заводская, д. 57а, кв. 25.

Стручки желтой акации — отличное средство от зубной боли

В детстве моя старшая дочь очень испугалась и стала мочиться по ночам. Лечение в больнице не помогло. По совету соседки я стала поить ее отваром лаврового листа: 3 средних листочка на стакан воды. Кипятить 5—10 минут, накрыть крышкой и оставить остывать. Принимать по полстакана 3 раза в день. За неделю мы вылечились.

Созревшие стручки желтой акации — отличное средство от зубной боли, особенно хорошо помогает при флюсах.

1/4 стакана стручков залить холодной водой до полного стакана, поставить на огонь. Закипит — снять и укрыть. Когда остынет, полоскайте рот как можно чаще: флюс прорвется в течение суток. Этим же раствором хорошо полоскать горло при ангине, даже фолликулярная ангина проходит за три дня.

Всю жизнь я работала, вырастила пятерых детей. Легко никогда не было. Мое счастье — дети. Слава Богу, сумела вырастить. В «крутые» не стремятся, но и не пропадут. В трудную минуту мне всегда вспоминалась лягушка из притчи, которая, попав в крынку с молоком, так сильно начала барахтаться, что взбила масло и смогла выбраться из ловушки. Поэтому хочется пожелать нашему поколению: «Не сдавайтесь! Человек живет, пока двигается».

Адрес: Кощенковой Людмиле Ивановне, 658026, Алтайский край, Тальменский р-н, д. Усть-Чумыш, ул. Озерная, д.52.

Чеснок от поликистоза

Я знаю женщину, которая страдала поликистозом почек. Но вот уже четвертый год, как ее сняли с учета. Теперь она проходит профилактический курс два раза в год: в марте и октябре.

А вылечилась она следующим составом.

1 кг чеснока очистить и пропустить через мясорубку. Залить 1 литром кипяченой охлажденной воды. Настаивать в темной закрытой посуде 1 месяц, время от времени взбалтывая. Полученный состав процедить через 3 слоя марли и хранить в темном прохладном месте, но не в холодильнике.

Принимать по 2 столовые ложки, запивая 0,5 стакана теплого молока, 3 раза в день за полчаса-час до еды.

Повторять лечение через каждые три месяца, потом сделать УЗИ.

На каждый курс делать новую порцию настойки.

- При изжоге сделайте по 3 больших глотка воды, и изжога прекратится.
- От герпеса на губах хорошо смазывать болячки соком чеснока 3 раза в день до выздоровления.
- При грибке распарьте ноги в горячей воде с хозяйственным мылом. Вытрите насухо и смажьте больные места уксусной эссенцией. Достаточно 3—4 процедур на ночь. Носки после стирки обязательно проглаживать горячим утюгом, а обувь дезинфицировать раствором формалина. Этот же рецепт поможет от шпор и натоптышей.
- Если у вас трещины на пятках, распарьте ноги в растворе донника желтого и смажьте свиным салом, подсолнечным или сливочным маслом, прожаренным с луком.

Адрес: Жуковой Валентине Ивановне, 398006, г. Липецк-6, ул. Жуковского, д. 22, кв. 16.

Лекарь у дороги

Мне 22 года. Я ваш постоянный читатель. Хочу поделиться очень простым рецептом от язвы желудка. Моя мама однажды услышала от своих знакомых такую историю. Их друг сильно «запустил» свою язву. В больнице ему сказали, что без операции не обойтись. Он был дальнобойщиком и на следующий день уходил в рейс. Операцию назначили на день приезда, дольше тянуть было нельзя. И кто-то этому мужчине посоветовал заваривать подорожник как чай и пить. В рейсе он был примерно месяц, может, чуть меньше, но все время пил настой подорожника вместо кофе, чая и вместо простой воды, если хотелось пить. Когда вернулся, естественно, первым делом пошел в больницу. Но врачи руками развели: язвы не было.

Мама запомнила этот рассказ. И однажды рецепт пригодился.

У ее сослуживца был пародонтоз: опухали и кровоточили десны, расшатывались зубы. Так вот, мама посоветовала жевать подорожник, когда захочется, но не меньше трех раз в день. Только «использованный» подорожник не глотать, а выплевывать. Дня через два или три мужчина заметил, что зубы перестали шататься, а десны кровоточить. Он был так рад, что всем рассказывал о своем исцелении.

Как-то меня ужалила оса. Палец стал на глазах распухать и чесаться.. И тут я вспомнила про подорожник, вышла во двор, сорвала листочек, разжевала и приложила к месту укуса. Через пять минут опухоль спала, немного, правда, подергало, а через минут тридцать вообще все прошло.

Адрес: Исаевой Юлии, 398024, г. Липецк, ул. Союзная, д.28/2.

Лечение заняло 20 минут

Радикулит мучил меня много лет. Лечился я по наставлению врачей, применяя яды, пчелиный и змеиный, перцовые пластыри и горчичники, принимал грязевые процедуры в Ессентуках, на Тамбуканском озере, в Трускавце, делали мне блокады в периоды обострений, парафиновые аппликации, растирания камфорным спиртом, сероводородные ванны, солевые ванны, горячие кирпичи, горячая соль в мешочках и компрессы с ржаными лепешками на ночь.

Может, перечисленное лечение кому-то и помогло, но только не мне.

Я работал учителем. Както — это было лет 26 назад — летом с детьми отправился погреть свою поясницу на песочке у Черного моря, в Джубгу.

Сосед по жилью, инженер-электрик, поведал мне один рецепт от радикулита и заверил, что почти всем больным помогает. Ну, а я, как всегда, пропустил народный метод мимо ушей. Однако на следующий год с семьей я снова поехал в Джубгу и повстречал на пляже того самого инженера, который, увидев меня, спросил: «Ну, что, расстались со своим радикулитом?». Извинившись, я объяснил, что забыл его рецепт, и на этот раз слушал его рекомендации очень внимательно.

А теперь главное: как удалось рецепт применить!

Лежу дома с приступом радикулита — не повернуться от боли и не пошевелиться. Сильнейшее обострение.

Сын с женой поставили электроплитку между двумя стульями так, чтобы один из стульев упирался в стену и не двигался.

В эмалированном тазике вскипятили 4 литра воды, на каждый литр влили по столовой ложке уксусной эссенции.

С оханьем и аханьем жена и сын помогли мне лечь на стулья так, чтобы плечи лежали на том, который у стены, а «мягкое место» на другом. Сын поставил таз с кипятком на электроплитку под моей поясницей, чтобы голая поясница находилась на расстоянии 15—20 сантиметров над поверхностью воды. Меня закрыли одеялом и включили электроплитку.

Когда становилось очень горячо, электроплитку выключали или приподнимали край одеяла. Главное было — не обжечь поясницу кипятком.

Все лечение заняло 20 минут!

После первого сеанса я самостоятельно встал, отправился на лоджию, поднял и поставил мешок с картошкой. Подошел к зеркалу, повернулся спиной и уставился на красную поясницу, невольно подумав: «Чудеса! Только что была невыносимая боль и вдруг исчезла».

Через сутки надо было повторить процедуру и всего проделать их три, но я ограничился двумя, и вот уже более 20 лет – хотите , верьте, хотите, нет — как радикулит меня не беспокоит.

Адрес: Гаврилову Алексею Тихоновичу, 357600, г. Ессентуки Ставропольского края, ул. Кисловодская, д. 57.

Глина против астмы

Просматривая рубрику «Отзовитесь», я обратил внимание на неоднократные обращения по поводу бронхиальной астмы. Между тем около полусотни моих знакомых избавились от нее с помощью нехитрого способа.

На область груди (на два пальца выше сосков) в виде манишки накладывают аппликацию из глины (для взрослого человека требуется 2-2,5 кг). Для этого глину кладут в таз, заливают водой и разминают до тестообразного состояния, трижды повторяя при этом молитву «Отче наш». Затем на грудь кладут кусок марли, а на нее слоем в 4 см глиняную массу, покрытую сверху какой-нибудь тканью и теплым платком, шарфом и т.п. Больной должен пролежать, укрывшись одеялом, два часа (детям до 13 лет достаточно одного часа).

Глина для аппликаций может быть использована только один раз. Процедуру надо повторять ежедневно перед сном не менее шести раз, оберегая себя от сквозняков и холода.

Глина годится любого цвета из мест, расположенных вдали от автодорог, промышленных территорий и геопатогенных зон. Чем глубже она залегает, тем лучше.

Адрес не сообщаю, поскольку средств на переписку не имею, я – пенсионер.

Владимир Яковлевич Веселов.
Ярославская обл., пос.Октябрьский.

Сеанс навозотерапии

Хочу поделиться с зожевцами своим опытом лечения полиартрита.

По распределению меня направили в Донбасс. Работа была связана с вылазками в шахту. А чтобы попасть в 60-метровую лаву, надо иметь крепкие руки и ноги. И надо же тому случиться, что у меня заболели плечи. Да так, что не могла рук поднять, а к врачу идти стеснялась – ведь только приехала. Решила спасаться гимнастикой и массажем, благо в аптеке было полно всяких мазей для растирания.

Выбирала специальные упражнения для рук. Движения вызывали адскую боль. Плакала, но делала, предварительно распаривая плечевые суставы горячим молоком, как мне подсказала одна знакомая. Постепенно боли прекратились, и на плечи я с тех пор не жалуюсь. Зарядка, между тем, вошла в привычку.

Это произошло со мной в 35 лет. А много позже, уже пенсионеркой, я взялась убирать в доме горы штукатурки после капитального ремонта. Из-за холодной воды заболели кисти рук. В больнице объявили диагноз – полиартрит. Лекарства не помогали. Пальцы сковало так, что даже авторучку не могла держать. По совету бывшей сотрудницы выписала из Трускавца озокерит – лечебный горный воск. (Тогда практиковалась такая услуга). И мне прислали 5-килограммовый брикет с инструкцией. Начала ежедневно делать компрессы с медицинской желчью и озокеритом, чередуя их. Помогло. Пальцы стали сгибаться.

А тут пришло письмо от дочки, зовет в гости и обещает, что ее свекровь меня вылечит. Приезжаю. Сваха говорит: «Завтра же начнем навозотерапию». Я думала, она шутит. Но наутро мы действительно отправились к коровнику. Меня завернули в целлофан, оставив свободными только руки и ноги, которые я опустила в вырытую в перепревшем горячем навозе воронку. Так я просидела минут 40. После 6-7 сеансов суставы рук перестали беспокоить. Не могу сказать, что они, как у пианистки, но я вяжу и любую работу по хозяйству выполняю наравне с молодежью, и сплю спокойно.

Адрес: Кравченко П.Н., 440008, Пенза, ул. Новый Кавказ, д.37, кв. 1.

Бадан против женских болезней

Я по профессии учитель. В 1982 году вынуждена была уйти на пенсию по состоянию здоровья. Язва. Мучила она меня более 15 лет. Врачи настаивали на операции, народных средств лечения я тогда не знала... Кто-то посоветовал попить сок свежей капусты. Недели три пила по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Вроде бы стало лучше. Но вскоре язва вновь дала о себе знать. Узнала, что сок надо пить дольше - недель 6-8. Пропила 5 недель по той же схеме – по 1 стакану три раза в день за полчаса до еды. И вот представьте, в течение 7-8 лет язва не беспокоит. Помимо приема капустного сока я посадила себя на диету: исключила мясные и молочные продукты, хлеб подсушивала, питалась в основном кашами и вегетарианскими супами.

У меня была миома 9-10 недель. Операцию делать не хотелось. Я всячески сопротивлялась настояниям врачей, интуитивно почувствовав, что могу вылечиться народными средствами. К тому времени я устроилась на работу в центр Тибетской медицины и решила всерьез заняться собой. Я почистила кишечник, изменила питание – налегала в основном на овощи и фрукты. Избавилась же от миомы при помощи корня бадана. Готовила настой по такому рецепту: 50 г измельченного корня бадана в эмалированной посуде залить 350 мл горячей (60°С) воды. Дать настояться 8 часов, процедить и хранить в холодильнике. Отцеженные корни не выбрасывать – они пригодятся для тампонов.

Два раза в день делать спринцевания составом, состоящим из 2 столовых ложек настоя бадана и 1 л кипяченой воды. Расходовать на одно спринцевание 150 мл настоя. После вечернего спринцевания - тампоны. В стерильную вату всыпать чайную ложку корней бадана (отцеженных из приготовленного настоя), обернуть тампон стерильной марлей и обвязать белой ниткой. Смочить в настое бадана, слегка отжать и вставить тампон. Под ягодицы положить подушку на всю ночь.

Одновременно 3 дня принимать готовый напар бадана по 2-3 чайные ложки 3 раза в день за час до еды, затем 3 дня перерыв, и такое чередование делать на протяжении всего лечения спринцеванием. Курс – 6-8 недель.

Лечить настоем бадана можно не только миому, но и воспаление придатков, спайки труб, эрозию, все виды кровотечений. Курс лечения — 3-4 недели.

Одновременно с баданом принимать настойку марьиного корня, по 30-40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 30 дней. Перерыв 10 дней и при необходимости повторить 1-2 курса.

Приготовление настойки марьиного корня (пиона уклоняющегося):

50 г измельченного марьиного корня положить в темную бутылку (0,7 л) и залить 0,5 л водки. Настаивать 10 дней.

Следует помнить, что все водочные и спиртовые настойки – в момент приема их внутрь – разводятся водой в соотношении 1:3.

Адрес: Демченко Александре Ивановне, 125080, г.Москва, Ленинградское шоссе, д.3, кв.187.

Как избавиться от варикозного расширения вен и келоидных рубцов?

Адрес: Лавиновой Ладе, 660094, г. Красноярск, ул. Щорса, д. 46, кв. 203.

***

Можно ли вылечиться от лимфогранулематоза народными средствами?

Адрес: Соловьевой В.А., 357441, Ставропольский кр., п. Иноземцево, ул. Маяковского, д. 9, кв. 15.

***

Муж страдает миастенией, болезнь плохо поддается лечению. Помогите советом, как справиться с недугом?

Адрес: Давыдовой Антонине Васильевне, 310470, Тульская обл., г. Плавск. ул. Парковая, д. 1, кв. 14.

***

Мне 36 лет. Прошу откликнуться тех, кто знает, как излечиться от хронического панкреатита и отечного полипа на желчном пузыре.

Адрес: Шпагиной Марине Викторовне, 143721, Московская обл., Шаховской р-н, п/о Середа-Юрьевская, дер. Б. Сытьково, д. 20.

***

Мне 62 года. 1,5 года назад в результате несчастного случая при пожаре я получил ожоги спины и рук 2-3-й ст. Раны зарубцевались, но мучает зуд, который не прекращается ни на минуту. Буду очень благодарен, если подскажете эффективный народный способ, как избавиться от зуда.

Адрес: Гафурову Альберту Шангареевичу, 450096, г. Уфа, ул. Фрунзе, д. 3, кв. 141.

***

Люди добрые, подскажите, как вылечить цирроз печени? 2 года назад мне удалили желчный пузырь.

Адрес: Сергиенко М.П., 347803, Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинск, ул. Первомайская, д. 15 «а».

***

Прошу откликнуться тех, кто избавился от кораллового камня в почках с помощью народных средств.

Адрес: Меркулову Владимиру Ивановичу, 461130, Оренбургская обл., г. Сорочинск, ул. Московская, д. 17 «а».

***

Мне 60 лет, вот уже год не могу избавиться от трещины анального отверстия. Может быть, кто-то знает, как лечиться?

Адрес: Иконниковой Галине Дмитриевне, 456318, г. Миасс-18, пр. Октября, д. 20, кв. 60.

***

Сыну 7 лет. Ребенок страдает полипозом толстого кишечника. Ежедневные кровотечения, слабость. Я очень прошу всех, кто знает, как облегчить состояние мальчика, отзовитесь!

Адрес: Исаченковой Оксане Викторовне, 445350, Самарская обл., г. Жигулевск, р-н В-1, д. 19, кв. 22.

***

Год назад у дочки удалили аденоиды, но через 3 месяца воспаление возобновилось. Снова предлагают операцию, но хотелось бы избежать ножа.

Адрес: Ульяновой И.В., 412030, Саратовская обл., г. Ртищево, ул. Фабричная, д. 1, кв. 1.

***

Я болею уже 7 лет. Диагноз: синдром Жиля де ля Туретта (моторные и вокальные тики). Очень прошу, если есть способ поддерживать нормальное состояние без таблеток, пожалуйста, напишите.

Адрес: Щербаковой Елене, 127644, Москва, ул. Вагоноремонтная, д. 13, кв. 70.

***

Отзовитесь, кто вылечил миопию глаз и помутнение стекловидного тела.

Адрес: Холодовой Нине Ивановне, 602209, Владимирская обл., г. Муром, пос. Механизаторов, д. 51, кв. 5.

***

Мне 80 лет, в 1997 году перенес инсульт: парализовало левую часть тела. Если кто-то знает, как победить мой недуг, буду признателен.

Адрес: Сухомлинову Алексею Алексеевичу, 403873, Волгоградская обл., г. Камышин, ул. Лазарева, д. 19 «а».

***

У мамы сильные судороги: сводит ноги. А еще у нее стенокардия. Помогите.

Адрес: Крыловой Надежде Павловне, Московская обл., г. Одинцово, Можайское шоссе, д. 97, кв. 13.

***

У меня болен внук: гипоплазия зрительного нерва. Зрение 0,02 %. Отзовитесь, кто хоть что-то может подсказать.

Адрес: Галине Николаевне, 117570, Москва, ул. Красный Маяк, д. 13 «а», корп. 7, кв. 53.

***

Сыну 14 лет. 3 года назад у него удалили меланому на виске, а сейчас она растет снова. Добрые люди, откликнитесь, подскажите, как избежать второй операции?

Адрес: Додак Валентине, 3220, Молдова, г.Кишинев, ул. Титулеску, д. 26.

***

Пожалуйста, помогите! Как вылечить молочницу (вагинальный кандидоз)? Врачи разводят руками. Мне 28 лет, болею уже больше года.

Адрес: Светлане, 125445, г. Москва, ул. Беломорская, д. 5, к.1, кв. 67.

***

Мне 76 лет. У меня кисты почек (35-60 см). Помогите советом, как от них избавиться?

Адрес: Винокурову Василию Степановичу, 656036, Алтайский край, г. Барнаул, ул. П.Сухова, д. 56, кв. 14.

***

Мужчине 33 года, второй год прикован к постели: сломан один шейный позвонок. У нас есть надежда, что кто-то справился с этим несчастьем и сможет посоветовать, как встать на ноги.

Адрес: Воробьеву Александру Юрьевичу, 673314, Читинская обл., Карымский р-н, курорт «Дарасун», ул. Рабочая, д. 60, кв. 2.

***

Мне 26 лет. Как вылечить фиброзно-кистозную мастопатию народными средствами?

Адрес: Ярцевой Елене, Самарская обл., г. Кинель, ул. Крупской, д. 34.

***

Уже четвертый год страдаю деформирующим артрозо-артритом тазобедренных суставов ног. Лечился уколами, таблетками, но продолжительного эффекта не получил. Помогите, может, кто знает, как победить болезнь народными средствами?

Адрес: Гечеру Константину, 457100, Челябинская обл., г. Троицк, ул. Красногвардейская, д. 154, кв. 4.

***

Прошу откликнуться тех женщин, кто успешно борется с раком яичников 2-й ст. Я прошла операцию и химиотерапию. Метод Шевченко мне не подходит.

Адрес: Черных Н.И., 309504, Белгородская обл., г. Старый Оскол, микр-н Интернациональный, д. 46, кв. 63.

***

Как избавиться от невралгии тройничного нерва?

Адрес: Енютиной Анне Ивановне, 170024, г. Тверь, пр. Ленина, д. 2, кв. 125.

***

Прошу откликнуться тех, кому удалось избавиться от филярии (подкожные глисты). Пробовала лечиться настойкой черного ореха, Тодикампом, карболовой кислотой, коньяком с касторкой. Ничего не помогло.

Адрес: Трубчаниновой А.К., 454088, г. Челябинск, ул. Кудрявцева, д. 27, кв. 10.

РЯДОМ С ТРАВНИКОМ

Здоровье у населения России в последние годы «хромает» на обе ноги. Даже в ясные, солнечные дни небо над многими крупными городами серое от бензинового смрада и смога, густая пелена дыма от горящих лесов и торфяников застилает все вокруг, затрудняя дыхание, съедая у людей последние капли иммунитета. Восполнить же издержки «цивилизованной» жизни нечем — лечение и отдых в санаториях простым людям недоступны, цены на лекарства запредельные. Денег на нормальную пищу хватает далеко не всем. Хоть лебедой питайся...

— Лебедой не пробовал, а вот крапива очень даже полезна, — неоднократно советовал мне давний знакомый со станции Думиничи Иван Михайлович Птушкин, ветеран войны и труда. — Только лучше употреблять ее сырой, в свежем виде, — делился мыслями калужский травник. У меня на садовом участке даже небольшая плантация есть. Вы знаете, что молодая крапива содержит аскорбиновой кислоты в два раза больше, чем апельсины и лимоны, а каротина в ней столько же, сколько в моркови? В день достаточно съесть всего 20 граммов крапивных листьев, и суточная потребность вашего организма в витамине А будет обеспечена. Побеги и листья крапивы содержат также витамин К, фитонциды, соли железа, кальция, калия и многих других полезных веществ.

Когда я жил в Думиничах, то часто приходилось слышать, какую огромную помощь оказывает своим землякам Иван Михайлович. Много лет он ведет дневник, наблюдая за природой и погодой, собрал богатейший материал по траволечению, проводя опыты на себе. Он мечтает выпустить книгу, передав рукопись сыну Анатолию, живущему с семьей в Кривом Роге, на Украине.

Разумеется, мой собеседник не поедал растения, как корова — супруги научились делать из них салаты, пюре, супы, настойки. Оказывается, вон сколько бесплатных витаминов в простых растениях, которые мы видим каждый день. Гораздо больше, чем в дорогих заморских бананах, например. Дикорастущая зелень богата витаминами и щелочными солями, недостаток которых приводит к быстрому размножению в кишечнике гнилостных бактерий. Благодаря фитонцидам растения очищают ротовую полость от микробов, устраняют неприятный запах изо рта. У человека усиливается выделение пищеварительных соков, пища усваивается полнее, выходят из почек камни, улучшается самочувствие.

Народная фитотерапия, не располагая знаниями о витаминах, но длительно наблюдая за действиями на организм тех или иных растений, особенно в свежем виде, практически разрешила вопрос о витаминизации пищевого режима. Так, я узнал, что смолотые в муку ягоды рябины, боярышника, толокнянки, черемухи с косточками, корни одуванчика, лопуха, кипрея давно уже добавлялись нашими предками в муку при хлебопечении. Сок березы улучшает вкус лепешек, а ягоды черемухи, боярышника, калины, паслена и других растений применялись как начинка для пирогов и ватрушек. Расспросив Птушкиных о способе приготовления, мы потом уже сами приспособились выпекать подобные вкусные вещи. Свежие листья, цветы, корневища, луковицы, сушеная зелень многих лекарственных растений: одуванчика, пастушьей сумки, липы, березы, цикория, барбариса, крапивы, сныти, пастернака, сурепки, кислицы, хмеля, борщевика, дягиля, черемши — использовались моими знакомыми в качестве приправы, гарнира к супам, борщам, мясным и рыбным блюдам.

Много лет подряд наш сосед П.П.Панасенков страдал язвой желудка и вот, по рекомендации травника, стал постоянно есть свежие листья черемши со сметаной или кислым молоком, и болезнь отступила — язва зарубцевалась.

В своей лечебной практике Иван Михайлович убедился, что лучше употреблять для лечения дикорастущие растения, так как они богаче, чем культурные, аскорбиновой кислотой, эфирными маслами. Он научился изыскивать и применять самые разнообразные способы использования лекарственных растений. Так, если кто-то жаловался на плохой сон, Иван Михайлович советовал набить подушку шишками хмеля с характерным запахом, и это во многих случаях помогало. Кроме того, хорошо подвесить у изголовья кровати свежие веточки дуба с листьями. С этой же целью под подушку можно положить цветы мака и других трав. Сам я тоже неоднократно замечал: поспишь на свежей копне из только что просушенного сена три-четыре часа и замечаешь, как организм взбодрился, налился новыми силами, ушла тяжесть. Когда однажды маму стянул ревматизм, то, по совету Птушкина, для лечения мы использовали лесную шерсть: иглы сосны вымачиваются в воде, после чего с них сходит твердый слой и остаются мягкие эластичные нити, которые высушивают. Из них мы сделали маленькие подушечки и прикладывали к больным местам. Обошлись без уколов. При кариесе зубов (если в них образовалось дупло) хорошо снимает боль цветок гвоздики или гвоздичное масло.

Раньше пух иван-чая, льняная или конопляная пакля использовались как вата. С этой целью можно применять и камыш, издавна ценившийся как «порезная трава». С него снимается верхний слой и ногтем вынимается белоснежная сердцевинка, напоминающая вату. Приложенная к ране, она оказывает кровоостанавливающее действие. Мне не раз приходилось наблюдать, как к этому дедовскому методу прибегали мужики во время сенокосной страды, порезав руку и не имея при себе какого-то другого средства. Да они и не требовались: нам все давала природа — в качестве перевязочного средства, помню, шел пушистый полевой жабник, а красноватый сок медуницы заменял йод.

И еще поведал мне Иван Михайлович, что тонкие слои бересты могут заменять пластырь при лечении ран и чирьев, толченая березовая кора хорошо способствует заживлению гниющих ран, а пепел сожженной медуницы затягивает кровоточащие раны, сосновая же и еловая смола являются неплохим вытяжным средством, корни хрена способны заменить горчичники. Дым от сжигаемого смоченного водой багульника может вылечить ребенка от коклюша: нужно окуривать помещение, где находится больной.

Мне навсегда запомнился домик в Лесном переулке на станции Думиничи. Каждый свободный уголок его был увешан травами: аккуратно сложенные, они были упакованы, разложены по видам. Учась с сыном Птушкиных Анатолием в одном классе, я был частым гостем этого дружного, милого семейства. Здесь многое узнал о том, как называется та или иная трава, где растет, когда лучше производить ее сбор, в полной мере используя ее лечебные качества. А мы говорим, что лекарства не хватает. Только собирай!

Адрес: Никишину Геннадию Петровичу, 107143, Москва, район Метрогородок, ул. Открытое шоссе, д. 27, корп. 9, кв. 26.

«ЗОЖ»: Читателям, да, впрочем, и нам, хотелось бы получить адрес Ивана Михайловича. Увы, увы, он уехал к сыну на Украину. Живет где-то в Кривом Роге. Если кому-то из читателей известно, где, откликнитесь, сообщите координаты...

Самый лучший день — сегодня

Разумеется, на этом месте вы с некоторых пор привыкли видеть «Творческий клуб». Кого-то мы огорчим, а кого-то, наверное, обрадуем... Так вот, «Творческого клуба» сегодня не будет. Не получился. Нет материалов. То есть они есть, но все какие-то эдакие... Не такие, как «Обнюхайтесь, свои же!»

Вот мы и решили соединить приятное с полезным — опубликовать работу Виктора Ивановича Мокеева, в которой есть что-то и от «Творческого клуба», и от «Домашнего доктора».

Задумайтесь, проблема осталась.

ХОРОШО, ЧТО КОРОВЫ НЕ ЛЕТАЮТ

Это было летом, летом... когда земля июньским солнышком согрета. Точнее, не согрета, а раскалена. И в такое вот пекло шел я из сада на электричку. Солнце нещадно палило, даже птицы и те где-то попрятались. За полем стояла березовая роща – благодатная тень. Но зря я радовался, лучше бы было обойти рощу стороной.

Едва добрался до середины леса, как над головой раздались крики грачей. Поднял голову вверх, а там, матерь божья, на каждом дереве по дватри гнезда и в каждом видно по грачу. И в этот самый момент они стали меня бомбардировать. «Пушка пятьдесят, прицел 120», — бац-бац, и попали. Погрозил я им кулаком, обругал и наддал ходу. Но что с них возьмешь, птица – тварь невоспитанная. Хорошо, опушка оказалась близко, а за ней луг.

Отдышался, почистился немного, зашагал дальше. Кругом благодать – изумрудные травы, донник благоухает, ромашки цветут. А на лугу коровы пасутся, хвостами помахивают. И невольно подумалось, что грачи – это ерунда, хорошо, что коровы не летают. Представьте себе «стайку» летучих коров. Тут и зонтик не поможет! От таких мыслей настроение сразу улучшилось, и, улыбаясь «шутке своего воображения», я пошел дальше.

ВИТЯ-СЕКС И СОВЕТЫ В «ДЕНЬ РУЛЯ»

Я тогда работал на автобусном предприятии бригадиром. Вставать приходилось часа в 3-4 утра. В это время по городу ходить – одно удовольствие. Тихо, спокойно, воздух прохладный, прозрачный, на улицах – почти никого. Сегодня – пятница, у нас по обыкновению «день руля». Это мы про себя так называли пятничный выпуск автобусов на линию. По заведенному порядку все начальство проверяло в этот день внешний вид и техническое состояние автобусов.

Подъезжает к воротам автобус моего маршрута. За рулем – Витя-секс. Свое прозвище шофер получил от товарищей за то, что очень он был любвеобильный. Автобус у него чистенький, блестит боками, все горит и моргает, как должно. Директор заходит в салон, и вдруг слышится громовый окрик проверяющего:

— Это что такое? Водителя ко мне!

Невозмутимый Витя поднимается в салон, вроде равнодушно осведомляется, в чем дело. А проверяющий тычет пальцем в потолок, где отчетливо видны следы человеческой ноги. Но Витя-секс даже не смутился:

— А что особенного? У нас в час-пик и не такое может быть.

Ну, вытерли потолок, и отправился автобус в свой рейс. Только потом мы еще долго подшучивали над Витей и следами его любовниц около рабочего места. Я же всерьез взялся учить парня, как увеличить мужскую силу. Вот и читателям могу дать несколько советов по улучшению половой потенции.

Надо побольше двигаться, поменьше лежать, лишний вес срочно сбросить. Очень полезна ходьба на ягодицах (по методу Неумывакина). В ежедневный рацион следует включать побольше фруктов и овощей, особенно лука и кураги. Рекомендуются также настойки лимонника китайского, женьшеня, элеутерококка, заманихи или левзеи – по 20-30 капель дважды в день. Их принимают двухнедельным курсом, потом следует недельный перерыв и повторный курс. Полезно к тому же рассасывать в день по одной таблетке маточного молочка (апилака), положенной под язык.

А вот рецепт «настойки бодрости», полезной вообще всем — и больным, и здоровым:

Толчеными кедровыми орехами наполнить чуть более половины бутылки, залить водкой и настаивать 10 дней в темном месте. Принимать по 1 чайной ложке дважды в день.

СРЕДСТВА ОТ ПРОСТАТИТА

При воспалении предстательной железы самое полезное и доступное – это семена тыквы. Надо съедать натощак по 30-35 штук ежедневно до улучшения состояния.

Мелко нарезанный корень петрушки (1 столовая ложка) залить стаканом (200 мл) крутого кипятка. Настаивать 10 часов, процедить. Принимать по столовой ложке трижды в день за полчаса до еды.

Хорошее средство получается и из лопуха (репейника). Измельченный корень (1 столовая ложка) залить двумя стаканами горячей воды, варить пять минут. Принимать по четверти стакана 4 раза в день.

В заключение хочу напомнить правила Поля Брэгга. По-моему, это свод правил здорового образа жизни.

ПРАВИЛА ЗОЖ

Самый большой грех – страх.

Самый лучший день – сегодня.

Самый лучший город – тот, где ты живешь.

Самая лучшая работа – та, которую ты любишь.

Самый лучший отдых – работа.

Самая большая ошибка – потеря надежды.

Самая большая слабость – ненависть.

Самый большой нарушитель спокойствия – болтун.

Самый опасный человек – лжец.

Самая большая потребность – в общении.

Самое большое богатство – здоровье.

Самый большой дар – любовь.

Самый большой друг – хорошая книга.

Твои враги – потакание своим слабостям, жадность, зависть, жалость к самому себе.

Самое отрицательное в человеке – зазнайство.

Адрес: Мокееву Виктору Ивановичу, 420071, Казань, ул. Мира, 67 – 108.

Первый номер «ЗОЖ» в 2003 году выйдет в свет 13 января, в канун Старого Нового года, на 32 страницах. В нем будет опубликован полный каталог наших публикаций с указанием заболеваний за 2-е полугодие 2002 года.

Не пропустите этот полезный и нужный номер. А, кстати, вы подписались на «ЗОЖ»?!

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р – печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3 п. л. Цена свободная
Общий тираж 2.861.400 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.857.600 экз.
Заказ № 18282
Подписано в печать 19.12.2002
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru